

# AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 8. KYU

3-6 Monate nach Vereinseintritt  
Prüfung wird vom Trainer abgenommen

## UKEMI UND PARTNERVERHALTEN

- Rückwärts (Freiwillig mit Rolle über die Schulter)
- Seitwärts (einseitig)


## NAGE-WAZE

- Tai-otoshi / O-soto-otoshi

--

## KATAME-WAZA

- Eine Wurftechnik mit anschließender Festhalte
- Umdreher gegen die Bank oder Bauchlage zu einer Festhalte


Enthaltene Standtechniken:

Tai-otoshi

O-soto-otoshi

Enthaltene Bodentechniken:

Yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame

## BODEN-RANDORI (2-3 MAL A 1 MINUTE)

## VO KABELN

Rei  
Hajime  
Mate  
Tori  
Uke  
Kumi-Kata

Gruß  
beginnen  
Stopp  
Derjenige, der die Aktion ausführt  
Derjenige, mit dem die Aktion ausgeführt wird  
Griffart