

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)

VOKABELN

Rei
Hajime
Mate
Tori
Uke
Kumi-Kata

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