

AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 8. KYU (WEIß-GELB)

3-6 Monate nach Vereinseintritt

Prüfung **darf** von dem/der Trainer*in abgenommen

UKEMI

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

NAGE-WAZA

- Tai-otoshi **oder** O-soto-otoshi

NE-WAZA

- **Eine** Wurftechnik mit anschließender Festhalte
-> Der Partner schließt die Technik mit Aufgabe (Abschlagen auf dem Boden) ab
- **Einen** Umdreher gegen die Bank oder Bauchlage zu einer Festhalte z.B.:
 - „Gummibaum“
 - „Bauernfänger“
 - Arm wegreißen
 - Griff am Arm und am Bein, Umkippen

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

VOKABELN

Rei
Hajime
Mate
Tori
Uke
Kumi-Kata
Sono-mama
Yoshi

Gruß
Beginnen
Stopp
Derjenige, der die Aktion ausführt
Derjenige, dmit dem die Aktion ausgeführt wird
Griffart/Fassart
Nicht mehr Bewegen/ Akteure verbleiben in der aktuellen Position (nur im Boden möglich!)
Wieder Bewegen/ Akteure starten in der aktuellen Position