

8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

Mindestalter: 7 Jahre (Jahrgang)

| | | |
|--|------------------------------|-------------|
| 1. Falltechnik (3 Aktionen) | | |
| Rolle rückwärts | Fallen seitlich (beidseitig) | |
| 2. Grundform der Wurftechnik (2 Aktionen) | | |
| | | |
| O-goshi | oder | Uki-goshi |
| | | |
| O-soto-otoshi | | |
| 3. Grundform der Bodentechnik (2 Aktionen) | | |
| | | |
| Kesa-gatame | | Mune-gatame |

4. Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)

- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori nach hinten.
- Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori nach vorne.

5. Anwendungsaufgabe Boden (1 Aktionen)

- Eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

6. Randori (2-3 Randori á 1 Min)

- Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen, d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.

Lexikon

| | | | |
|---------------------------|---|----------------------|--|
| <i>Kuzure-kesa-gatame</i> | Variante des Schärpen-Haltegriffs | <i>O-soto-otoshi</i> | großer Außensturz |
| <i>Mune-gatame</i> | Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatme | <i>Randori</i> | freies Üben |
| <i>O-goshi</i> | großer Hüftwurf | <i>Rei</i> | Gruß |
| <i>Tori</i> | derjenige, der die Aktion macht, wörtl. „Greifer“ | <i>Uke</i> | derjenige, an dem die Aktion gemacht wird, wörtl. „Nehmer“ |
| <i>Ukemi</i> | Falltechnik | | |
| <i>Uki-goshi</i> | Hüftschwung | | |