

# 8. Kyu (weiß-gelb)

Mindestalter: 7. Lebensjahr (vollendetes Lebensjahr)

## Falltechnik

(3 Aktionen)

**Rückwärts Fallen**  
»Ushiro-ukemi«



**Seitwärts Fallen (beidseitig)**  
»Yoko-ukemi«



## Grundform der Wurftechniken

(4 Aktionen)

**O-goshi (beidseitig)** oder **Uki-goshi (beidseitig)**  
»großer Hüftwurf«      »Hüftschwung«



**O-soto-otoshi (beidseitig)**  
»großer Außensturz«



## Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

**Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)**  
»Variante des Schärpen-Haltegriffs«



**Mune-gatame (beidseitig)**  
»Brust-Haltegriff«  
Variante des Yoko-shiho-gatame



## Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi



Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi



## Anwendungsaufgaben Boden

(2 Aktionen)

2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

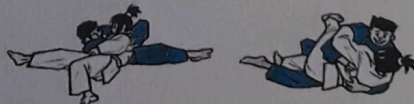
Von kontrolliertem Werfen...



...zu anschließenden Haltegriffen...



...und nachfolgenden Befreiungen



## Randori

(3-5 Randori à 1 Min.)

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

Aus dem Kniestand...



...über Drehen und Wenden...



...Haltegriffe und Befreiungen erproben

