





Prüfungsprogramm zum 8. Kyu

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

Falltechniken 3 Aktionen	Fallen rückwärts	Fallen zu beiden Seiten	
Grundformen der Wurftechnik 4 Aktionen	 <p>O-goshi oder Uki-goshi</p>		 <p>O-soto-otoshi</p> <p>Alle Wurftechniken sind sowohl rechts als auch links auszuführen.</p>
Grundformen der Bodentechnik 4 Aktionen	 <p>Kuzure-kesa-gatame</p>	 <p>Mune-gatame</p>	<p>Alle Haltegriffe sind sowohl rechts als auch links auszuführen.</p>
Anwendungsaufgabe Stand 2 Aktionen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori O-Goshi oder Uki-goshi. 2. Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi. 		
Anwendungsaufgabe Boden 2 Aktionen	<p>Zwei unterschiedliche Verkettungen vom kontrollierten Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.</p>		
Randori 3-5 Randori á 1 Minute	<p>Aus dem Kniestand mit Bodenrandori beginnen, d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.</p>		