

| Grad                            | Prüfungsanforderungen  | Erklärung   | Japanische Ausdrücke  |                                   |
|---------------------------------|--|---|---|-----------------------------------|
| 10. Kyu                         | Seiza, Begrüssung  | Kniesitz  | Onegai shimas: Lass uns trainieren!   |                                   |
|                                 | Ashi Sabaki: Irimi   | Fussbewegung:nach vorn gehen, eintreten               | Domo arigato gozai mashita: Vielen Dank   |                                   |
|                                 | Ashi Sabaki: tenkan  | Fussbewegung: Drehung                                 |   |                                   |
|                                 | Mae Ukemi, (flach und von einem Knie aus)<br>sich selbst den Gürtel binden | vorwärts rollen                                       |   |                                   |
|                                 | Ai Hanmi Katate Dori   | Hand auf der gleichen Seite greifen                   | Katate Dori: Handgelenk greifen   |                                   |
|                                 | Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote   | Erste Form auf Vorderseite                            | Omote: in Richtung von Ukes Vorderseite   |                                   |
|                                 | Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo Ura   | Erste Form auf Rückseite                              | Ura: In Richtung von Ukes Rücken  |                                   |
|                                 | 9. Kyu   | Tai Sabaki: Tenshin Sabaki (im Viereck)               | Körperbewegung: seitlich ausweichen   | Uke: Greift an                    |
|                                 |  | Ushiro Ukemi  | rückwärts rollen vom Sitzen aus   | Tori oder Nage: Macht die Technik |
| Ushiro Kaiten Ukemi             |  | rückwärts rollen aus Stand                            | Auf 10 zählen: ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, ku, ju              |                                   |
| Kiawase Shomen uchi             |  | Kontakt (ohne Greifen)                                |   |                                   |
| Kiawase Shomen uchi Kote Gaeshi |  | Handgelenk drehen                                     |   |                                   |
| Kiawase Shomen uchi Irimi nage  |  | Direkt oder mit Tenkan                                |   |                                   |
| 8. Kyu                          | Jemand anderem den Gürtel Binden   |   |   |                                   |
|                                 | Shikko   | Gehen auf Knien                                       |   |                                   |
|                                 | Mae Kaiten Ukemi   | Vorwärts Rollen aus Stand                             |   |                                   |
|                                 | Gyaku Hanmi Katate Dori  |   | Gyaku Hanmi: umgekehrte Position  |                                   |
|                                 | Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho nage omote                                   |   | Ai Hanmi: Gleichseitige Position  |                                   |
|                                 | Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho nage ura                                     |   |   |                                   |
| 7. Kyu                          | Tai Sabaki: Kaiten Sabaki  | 180 ° Drehung auf den Zehen ohne die Beine zu bewegen | 3 Varianten von Irimi:  |                                   |
|                                 | Tai Sabaki: irimi-tenkan-tenshin   |   | a) Tsugi Ashi: Hinterer Fuss kommt zum Vorderen und stösst diesen nach vorne    |                                   |
|                                 | Ushiro Kaiten Ukemi (als Uke)  | zB in Shiho nage                                      | b) Okuri Ashi: Vorderer Fuss bewegt sich zuerst, hinterer wird nachgezogen      |                                   |
|                                 | Mae Kaiten Ukemi (als Uke)   | zB in Kote Gaeshi                                     | c) Ayumi Ashi: Wie ein normaler Schritt, der hintere Fuss überholt den Vorderen |                                   |
|                                 | Ryote Dori   | Beide Handgelenke greifen                             | Ryote Dori: Beide Handgelenke greifen   |                                   |
|                                 | Ryote Dori Genkei Kokyu Nage<br>Ryote Dori Tenchi Nage                     | Tori dreht die Hüfte stark<br>Himmel-Erde-Wurf        |   |                                   |

Gelb (10. Kyu) 5 Punkte

Orange(9. Kyu) 11 Punkte

Grün (8. Kyu) 17 Punkte

Blau (7. Kyu) 23 Punkte