

Kyu Prüfung Kindertraining

Suwari-waza (Techniken im Sitzen bzw. auf den Knien)

- **mae-ukemi**
- **ushiro-ukemi**
- **shikko**

Tachi-waza (Techniken im Stehen)

- Grundpositionen & Angriffe
 - **ai-hanmi katate dori** (überkreuz, greifen des Handgelenks)
 - **gyaku-hanmi kata dori** (spiegelbildlich, greifen der Schulter)
- Techniken
 - **ai-hanmi katate dori ikkyo**
 - **shomen uchi, ikkyo**
 - **ryote dori, tenchi nage**

 - **ai-hanmi katate dori kote gaeshi**
 - **gyaku-hanmi kata dori kote gaeshi**
 - **chudan tsuki kote gaeshi**
 - **chudan tsuki irimi nage**

← 10., 9. Kyu

yame (Aufhören!)

- Tori (Verteidiger) und Uke (Angreifer) wechseln ihre Rolle.
- Nochmals von vorne.

yame (Aufhören! - nun ist es wirklich vorbei)