

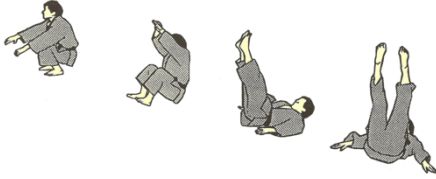
# 8. Kyu (weiß-gelb) Mindestalter 7. Lebensjahr

## 1. Falltechnik – Ukemi-waza links und rechts

### Vorwärts – Zempo-ukemi



### Rückwärts – Ushiro-ukemi



### Seitwärts – Yoko-ukemi



## 2. Grundform der Wurftechnik – Nage-waza links und rechts

### O-goshi (großer Hüftwurf)



oder

### Uki-goshi (Hüftschwung)

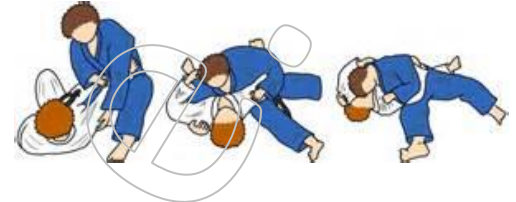


### O-soto-otoshi (großer Außensturz)



## 3. Grundform der Bodentechnik – Ne-waza links und rechts

### Kuzure-kesa-gatame (Variante des Schärpen-Haltegriffs)

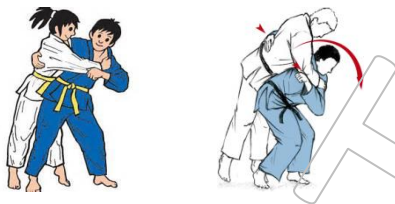


### Mune-gatame (Brust-Haltegriff)



## 4. Anwendungsaufgabe Stand

Wenn Uke schiebt wirft Tori  
Uki-goshi oder O-goshi

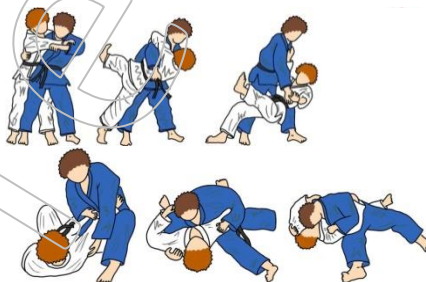


Wenn Uke zieht wirft Tori  
O-soto-otoshi

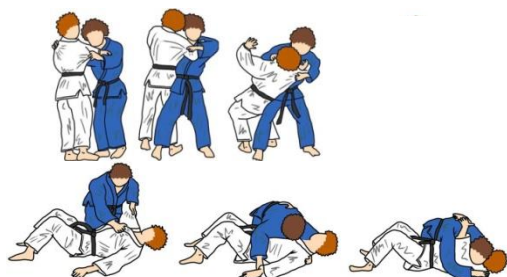


## 5. Anwendungsaufgabe Boden

Uki-goshi oder O-goshi werfen mit  
anschließendem Haltegriff



O-soto-otoshi werfen mit  
anschließendem Haltegriff



## 6. Randori

Aus dem Kniestand Bodenrandori  
beginnen:  
Freies Üben, um die erlernten Haltegriffe  
und Befreiungen zu erproben

