



5. Kyu – Prüfung

Die Prüfung erfolgt in Abstimmung mit den Lehrerinnen und Lehrern des Dojos. Eine eigenverantwortliche Vorbereitung wird erwartet. Die Regelwartezeit beträgt mindestens 3 Monate seit Trainingsbeginn, sowie mindestens 25 Trainingstage.

Metathema

Bei einfacher Ausführung sollen die grundlegenden Prinzipien, Omote (das Eintreten auf der Vorderseite Uke's) sowie Ura (die ausweichende Bewegung auf die Rückseite Uke's) jederzeit klar erkennbar und deutlich unterscheidbar sein.

Die einzelnen Techniken können über die Links durch einfaches Anklicken abgerufen werden (die aktiven Links sind an der blauen Schrift erkennbar). Dabei wird in der Regel jeweils zuerst die Omote-Form und dann die Ura-Form gezeigt.

Tachi Waza (Tori und Uke stehen)

Ai Hanmi (Ai Hanmi Katate Dori)

Katate Dori (Gyaku Hanmi Katate Dori)

Shomen Uchi

Ikkyo (Omote/Ura), Shiho-Nage (Omote/Ura), Irimi Nage

Shiho Nage (Omote Ura), Tenchi Nage (Omote/Ura)

Ikkyo (Omote/Ura), Irimi Nage

Suwari Waza (Tori und Uke knien)

Ryote Dori

Kokyu Ho