



Prüfungsordnung DJB

8. Kyu weiß- gelber Gürtel

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr



Etikette	Kleiderordnung/ Begrüßung
----------	---------------------------

Falltechniken	Ukemi- Waza	
Rückwärts	Ushiro- Ukemi	
Seitwärts	rechts/links	Yoko- Ukemi migi/hidari

Grundform der Wurftechniken	Nage- Waza	
Großer Hüftwurf oder Kleiner Hüftwurf rechts/links	O- Goshi oder Uki- Goshi	migi/hidari
Große Außensperre	rechts/links	O- Soto- Otoshi migi/hidari

Grundform der Bodentechniken	Ne- Waza	
Variante der Schärpenfesthalte	rechts/links	Kuzure- Kesa- Gatame migi/hidari
Variante des Seitvierers	rechts/links	Mune- Gatame migi/hidari

Anwendungsaufgabe Stand
Wenn Uke schiebt und /oder vorkommt wirft Tori Uki- Goshi oder O- Goshi
Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O- Soto- Otoshi

Anwendungsaufgabe Boden
2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließenden Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Übungskampf	Randori 3-5 a 1 min
Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben	

Lexikon/ neue japanische Begriffe	
Ukemi	Fallen
Waza	Technik
Ushiro	Rückwärts
Yoko	Seitwärts
Nage	Wurf
O	Groß
Uki	Schwung
Goshi	Hüfte
Soto	Außen
Otoshi	Sturz/ Blockieren
Gari	Sichel
Ne- Waza	Bodentechniken
Kuzure	Variante
Kesa	Schärpe
Gatame	Haltegriff
Mune	Brust
Randori	Übungskampf
Tori	der die Aktion macht (wörtlich Greifer)
Uke	derjenige an dem die Aktion gemacht wird