

# Kyu-Graduierungsprogramm - 8. Kyu (ab 6 Jahren)

## Ukemi-Waza (Fallschulntechniken) – 3 Aktionen

Vorwärts (Aus dem Stand)



Rückwärts (Aus der Hocke)



Seitwärts (Aus dem Stand)



## Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen – 2 Aktionen

O-Goshi  
(Großer Hüftwurf)



O-Soto-Otoshi  
(Großes äußeres Stürzen)



## Ne-Waza (Bodentechniken) – 4 Aktionen

Kuzure-Kesa-Gatame



Mune-Gatame



Übergang von Stand zu Boden → Ein Wurf mit anschließender Festhalte

Gemeinschaftsübung → Uke versucht sich zu befreien und muss abschlagen.

## Theorie

### Judo-Werte

Mut  
Respekt  
Selbstbeherrschung  
Ehrlichkeit

### Vokabeln

Mate - Stopp  
Hajime - Beginnen  
Rei - Verbeugen  
Sone-Mama - Nicht mehr bewegen und sprechen  
Yoshi - Wieder bewegen und sprechen

# Ausbildungsprogramm - 8. Kyu (ab 6 Jahren)

Ergänzend zum Kyu-Graduierungsprogramm

## Ukemi-Waza (Fallschultechniken) - Beidseitig

Beginn im Boden - 6 Aktionen

Weiterführen im Stand - 6 Aktionen

## Nage-Waza (Wurftechniken) - Beidseitig

Techniken aus der Grundform werfen. - O-Goshi mit Kodokan-Eingang

Techniken beidseitig aus der Bewegung werfen. O-Goshi - mit Pulling-Out

O-Goshi  
(Großer Hüftwurf)



O-Soto-Otoshi  
(Großes äußeres Stürzen)



## Ne-Waza (Bodentechniken) - Beidseitig

Kuzure-Kesa-Gatame



Mune-Gatame



## Übungsaufgabe

Leichtes Randori um das Abschlagen zu „provizieren“.

## Theorie

Verbeugen bei Prüfungen