

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