



Programm 8. KYU



Bedingungen

- ✓ 4 Monate und mindestens 15 Training nach der 9. Kyu Prüfung
- ✓ Kenntnis des Inhalts der 10 und 9 Kyu.

In Anführungszeichen "...", haben wir die Übersetzung einiger japanischer Begriffe.

Kokyu ho « Atmung »	1	Dritte Form (kurz)	<i>su no kokyu</i> : Einatmen wenn die Arme hochgehen, ausatmen wenn die Arme nach unten gehen.
	2	Dritte Form (lang)	<i>ki musubi no te kokyu</i>
Tai / Ashi Sabaki ("Bewegungen des Körpers / der Beine")	3	Hiki ashi	Einen Schritt zurück machen
	4	Ushiro shikko ho	Auf den Knien rückwärts bewegen
Ukemi ("Stürze")	5	Ushiro Ukemi	Auf dem Rücken rückwärts abrollen. 3 Form
	6	Mae Ukemi	Vorwärts rollen. Liegenbleiben.
Angriffe	7	(Shomenuchi) Kiawase	Handkantenschlag Richtung Kinn des Partners.
	8	Ryotetori	Angriff, bei dem beide Handgelenke des Partners von vorne gefasst werden
Aufmachen		Übungen	
	9	Yubi no saki kara Ki wo dasu taiso 16 rückgängig machen	Ki-Energieausweitung bis an die Fingerspitzen
	10	Yoko kaiten ukemi 10x	Von SEIZA aus und zurück zu SEIZA
	11	Ikkyo Undo Angriff auf die Schulter stossen: 1. <i>ushiro ukemi</i> , und wieder aufstehen 2. Mit den Armen nach Innen gleiten und <i>tenchinage</i> ausführen.	
TACHI WASA			"Im Stehen"
Angriffe		Techniken	
Shomenuchi Kiawase	12	Kotegaeshi	Bärenpfote mit der <i>irimi tenkan tenshin Bewegung</i>
Chudan tsuki	13	Kotegaeshi	Nach aussen ausweichen. (Bärenpfote). Schritte <i>tenkan tenshin</i>
	14	Tenchinage	Nach außen ausweichen, Ellbogen kontrollieren, Himmel-Erde-Wurf
BUKI WASA			"Waffenpraxis"
Jo - Hamni-Wechsel	15	10-fach	Mit dem Jo in der Hand springen. <i>Hamni</i> (= Fuß und Händewechsel)
Jo – <i>ushiro shikko ho</i>	16	2 Dojo längen	1. Rückwärts bewegen. Jo muss stabil vor sich gehalten werden. 2. Rückwärts bewegen und gleichzeitig mit dem Jo Shomen Uchi ausführen