



Programm des 9. KYU



Bedingungen

- ✓ 4 Monate und mindestens 15 Training nach der Umstellung des 10.
- ✓ Beherrschung des Inhalts des 10. Kyu, der auch untersucht werden kann

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

Obi "Gürtel"	1	Wie man einen richtigen Knoten am Gürtel macht	
Tai / Ashi Sabaki ("Bewegungen des Körpers / der Beine")	2	Kaiten	Richtungsdrehung am Ort
	3	Irimi Tenkan	Schritt nach vorne und hinteren Fuss schwenkt um das vordere Bein
Ukemi ("Stürze")	4	Ushiro Ukemi 1	Rückwärts auf dem Rücken rollen, 1. Form
	5	Mae Kaiten Ukemi	Vorwärtsrolle
	6	Ushiro Kaiten Ukemi	Rückwärtsrolle
	7	Yoko kaiten ukemi	10x aus der Liegenstützposition
Angriffe	8	(Shomenuchi) Kiawase	Angriff, wo man die Hand in das Kinn des Partners stösst.
	9	Ryotetori	Angriff, bei dem beide Handgelenke des Partners von vorne gefasst werden
Aufmachen		Übungen	
	10	Yubi no saki kara KI wo dasu taiso 8 undo	Übung für die Ausbreitung der Energie (KI) bis an die Fingerspitzen
	11	Ryotetori - Befreiung	4 verschiedene Arten
TACHI WASA			"Im Stehen"
Angriffe		Techniken	
Shomenuchi Kiawase	12	Ikkyo Ura	Am Ellenbogen kontrollieren. Bewegung irimi tenkan kaiten
Chudan tsuki	13	Ikkyo (gokyo) Omote	Im Inneren des Partners ausweichen, den Arm auf dem Boden festhalten
BUKI WASA			"Waffenpraxis"
<i>Jo - irimi</i>	14	10x	Mit dem vertikalen Jo vor sich, auf den Boden legen, ohne dass es fällt, jedes Mal die Hand wechseln
<i>Jo – mae shikko ho</i>	15	1 Überquerung des <i>Dojos</i>	Vorwärts, indem man das Jo stabil vor sich hat