

## 8. Kyu

### Falltechnik:

Rückwärts



Seitwärts



### Grundprogramm „Stand“

O-soto-otoshi



### Grundprogramm „Boden“

Mune-gatame



### Randori

Randori im Boden

## 8. Kyu

### Lexikon (japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. O-soto-otoshi	großer Außensturz
6. Mune-gatame	Brust Haltegriff
7. Kyu	Schülergrad
8. Randori	Übungskampf