

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