


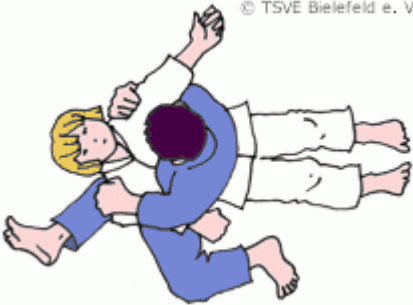



Prüfungsinhalt für den 8. Kyu Gelb-weißer Gürtel

<p>Falltechnik: (3 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts (beidseitig) 	
<p>Grundform der Wurftechniken: (4 Aktionen)</p>	<p>O-goshi (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	<p><u>oder</u> Uki-goshi (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>
	<p>O-soto-otoshi (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	
<p>Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p>Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	
	<p>Mune-gatame (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	

Prüfungsinhalt für den 8. Kyu Gelb-weißer Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-Soto-otoshi 	
Anwendungsaufgabe Boden: (2 Aktionen)	Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke	
Randori: (3-5 Randori á 1 Minute)	Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d. h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben	
Neue japanische Begriffe:	Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
	Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shio-gatame
	O-goshi	großer Hüftwurf
	O-soto-otoshi	großer Außensturz
	Randori	freies Üben
	Rei	Gruß
	Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: Greifer)
	Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: Nehmer)
	Ukemi	Falltechnik
Uki-goshi	Hüftschwung	
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		