

## 10. Kyu 1/2 Gelb

### Mini Kata - R1 -

Shozin Renzoku no Kata

Oi Nukite

### Techniken

Nukite



### Kihon

Oi Teisho / Tenshin Jodan Uke

Teisho



Haito



### Randori

Ippon Kumite Shodan /  
Kawashi no Kata

Teisho  
Ausweichen

Tenshin Jodan Uke

### Ukemi Waza

Yoko Ukemi  
Mae Ukemi  
Ushiro Ukemi

Falltechnik  
seitwärts  
vorwärts  
rückwärts

### Stellungen

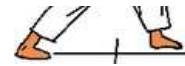
Musubi Dach



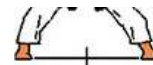
Heiko Dach (Yoi)



Zenkutsu Dach  
(Kamae Te)



Kiba Dach



Seiza



### Begriffe

Dojo (Übungsraum)  
Hajime (beginnt!); Yame (stoppt!)  
OSU ('Oss' = ja, einverstanden, hallo etc.)  
Sensei (Lehrer); Senpai (älterer Schüler)  
Ibuki (Atemübung)

## 9. Kyu Gelb

### Mini Kata - R1 -

### Mini Kata - R2 -

Shozin Renzoku no Kata

Oi Teisho /  
Gyaku Nukite

Gakushu

Gakushu + Renzoku

### Kihon

Seiryuto / Tenshin Jodan Uke  
Mae Geri / Tenshin Gedan Barai

### Techniken (neu)

Seiryuto



Mae Geri



### Randori

Ippon Kumite Nidan /  
Kawashi no Kata

Mae Geri

Tenshin Gedan Barai

### Ukemi Waza

Yoko Ukemi  
Mae Ukemi  
Ushiro Ukemi

Revers  
aus Bewegung  
Böckli

### Begriffe

Form Gakushu (ein Kommando pro Bewegung); Form Renzoku (ein Kommando pro Angriff)  
hidari (links); migi (rechts); mae (vorwärts); ushiro (rückwärts); yoko (seitwärts)