

Grad	Prüfungsanforderungen	Erklärung	Japanische Ausdrücke
10. Kyu	Seiza, Begrüssung	Kniesitz	Onegai shimas: Lass uns trainieren!
	Ashi Sabaki: Irimi	Fussbewegung:nach vorn gehen, eintreten	Domo arigato gozai mashita: Vielen Dank
	Ashi Sabaki: tenkan	Fussbewegung: Drehung	
	Mae Ukemi, (flach und von einem Knie aus)	vorwärts rollen	
	sich selbst den Gürtel binden		
	Ai Hanmi Katate Dori	Hand auf der gleichen Seite greifen	Katate Dori: Handgelenk greifen
	Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo Omote	Erste Form auf Vorderseite	Omote: in Richtung von Ukes Vorderseite
Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo Ura	Erste Form auf Rückseite	Ura: In Richtung von Ukes Rücken	
9. Kyu	Tai Sabaki: Tenshin Sabaki (im Viereck)	Körperbewegung: seitlich ausweichen	Uke: Greift an
	Ushiro Ukemi	rückwärts rollen vom Sitzen aus	Tori oder Nage: Macht die Technik
	Ushiro Kaiten Ukemi	rückwärts rollen aus Stand	Auf 10 zählen: ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, ku, ju
	Kiawase Shomen uchi	Kontakt (ohne Greifen)	
	Kiawase Shomen uchi Kote Gaeshi	Handgelenk drehen	
	Kiawase Shomen uchi Irimi nage	Direkt oder mit Tenkan	
	8. Kyu	Jemand anderem den Gürtel Binden	
Shikko		Gehen auf Knien	
Mae Kaiten Ukemi		Vorwärts Rollen aus Stand	
Gyaku Hanmi Katate Dori			Gyaku Hanmi: umgekehrte Position
Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho nage omote			Ai Hanmi: Gleichseitige Position
Gyaku Hanmi Katate Dori Shiho nage ura			
7. Kyu	Tai Sabaki: Kaiten Sabaki	180 ° Drehung auf den Zehen ohne die Beine zu bewegen	3 Varianten von Irimi:
	Tai Sabaki: irimi-tenkan-tenshin		a) Tsugi Ashi: Hinterer Fuss kommt zum Vorderen und stösst diesen nach vorne
	Ushiro Kaiten Ukemi (als Uke)	zB in Shiho nage	b) Okuri Ashi: Vorderer Fuss bewegt sich zuerst, hinterer wird nachgezogen
	Mae Kaiten Ukemi (als Uke)	zB in Kote Gaeshi	c) Ushiro Ashi: Wie ein normaler Schritt, der hintere Fuss überholt den Vorderen
	Ryote Dori	Beide Handgelenke greifen	Ryote Dori: Beide Handgelenke greifen
	Ryote Dori Genkei Kokyu Nage	Tori dreht die Hüfte stark	
	Ryote Dori Tenchi Nage	Himmel-Erde-Wurf	