



### 3. Kyu - Prüfung

Die Prüfung erfolgt in Abstimmung mit den Lehrerinnen und Lehrern des Dojos. Eine eigenverantwortliche Vorbereitung wird erwartet. Die Regelwartezeit beträgt mindestens 7 Monate seit der Prüfung zum 4. Kyu, sowie mindestens 55 Trainingstage.

#### Metathema

Die Techniken sollen selbstbewusst und souverän ausgeführt werden und die Bewegung aus einer stabilen Mitte heraus erfolgen. Der Einsatz des eigenen Körperzentrums (Tanden), ist zu zeigen.

Die einzelnen Techniken können über die Links durch einfaches Anklicken abgerufen werden (die aktiven Links sind an der blauen Schrift erkennbar). Dabei wird in der Regel jeweils zuerst die Omote-Form und dann die Ura-Form gezeigt.

(Die Prüfung umfasst die Folgetechniken sowie alle Inhalte für die Prüfung zum 4. + 5. Kyu)

#### Suwari Waza

Katate Dori (Gyaku Hanmi Katate Dori)

Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura)

Kata Dori

Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura)

Shomen Uchi

Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura), Kote Gaeshi

#### Hanmi Handachi Waza

Katate Dori (Gyaku Hanmi Katate Dori)

Shiho Nage (Omote/Ura), Uchi Kaiten Nage (Omote/Ura)

Shomen Uchi

Irimi Nage

#### Tachi Waza

Katate Dori (Gyaku Hanmi Katate Dori)

Soto Kaiten Nage (Omote/Ura), Kokyu Nage (diverse)

Morote Dori (Katate Ryote Dori)

Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura)

Ryo Kata Dori

Kokyu Ho/Kokyu Nage Naname, Kokyu Nage (diverse)

Kata Dori Men Uchi

Kokyu Nage (diverse)

Shomen Uchi

Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura)

Yokomen Uchi

Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura)  
Yonkyo (Omote/Ura), Irimi Nage, Kote Gaeshi

**Ushiro Waza**

Ushiro Ryote Dori

Nikyo (Omote/Ura), Shiho Nage (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura)  
Irimi Nage, Kote Gaeshi, Kokyu Nage (diverse)

Ushiro Ryo Kata Dori

Kokyu Nage (diverse)

Ushiro Ryo Hiji Dori

Kokyu Nage (diverse)