



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)
	Kokyu Ho/Kokyu Nage Naname, Kokyu Nage (diverse)
Ryo Kata Dori	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)

Bokken

Alle Techniken beginnen mit dem Schwertziehen

- Yokomen Uchi (Hidari Hanmi und Migi Hanmi), 4x vorwärts, dann 4x rückwärts
- Kesa Giri (Hidari Hanmi und Migi Hanmi), 4x vorwärts, dann 4x rückwärts

Jo

Die Bewegung beginnt aus der Position Hito Emi (Fußposition Hidari Hanmi, Jo steht auf dem Boden auf und wird mit der linken Hand am Übergang zwischen oberen und mittleren Drittel gehalten)

- Grundaufnahme Hito Emi mit Chudan Tsuki (beginnend in Hidari Hanmi) – 4x vorwärts, dann 4x rückwärts (zur Verdeutlichung der Hüftdrehung wird der Hanmi-Wechsel mit dem Jo parallel zum Boden ausgeführt)
- danach die gleiche Übung, wobei der Hanmi-Wechsel mit senkrecht geführtem Jo erfolgt