



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)
Morote Dori (Katate Ryote Dori)

Ryo Kata Dori
Kata Dori Men Uchi
Shomen Uchi
Yokomen Uchi

Soto Kaiten Nage (Omote/Ura), Kokyu Nage (diverse)
Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Ude Kime Nage (Omote/Ura)
Kokyu Ho/Kokyu Nage Naname, Kokyu Nage (diverse)
Kokyu Nage (diverse)
Kokyu Nage (diverse)
Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura), Yonkyo (Omote/Ura)
Ikkyo (Omote/Ura), Nikyo (Omote/Ura), Sankyo (Omote/Ura)
Yonkyo (Omote/Ura), Irimi Nage, Kote Gaeshi

Ushiro Waza

Ushiro Ryote Dori

Ushiro Ryo Kata Dori
Ushiro Ryo Hiji Dori

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