



6. Kyu: Gelbgurt

1. Migi-hanmi no kamae
2. Hidari-hanmi no kamae
3. Seiza-ho
4. Shikko-ho
5. Tai no henko 1
6. Tai no henko
7. Hiriki no yosei 1
8. Hiriki no yosei 2
9. Shumatsu dosa 1
10. Shumatsu dosa 2
11. Katate-mochi shiho-nage 1
12. Katate-mochi shiho-nage 2
13. Shomen-uchi ikkajo osae 1
14. Shomen-uchi ikkajo osae 2

Kihon Dosa ohne Partner.
Alle Techniken werden beidseitig geprüft.
Wartezeit 3 Monate

5. Kyu: Orangegurt

1. Migi-hanmi no kamae
2. Hidari-hanmi no kamae
3. Tai no henko 1
4. Tai no henko 2
5. Hiriki no yosei 1
6. Hiriki no yosei 2
7. Katate-mochi nikajo osae 1
8. Ryote-mochi nikajo osae 2
9. Shomen-uchi sankajo osae 1
10. Shomen-uchi sankajo osae 2
11. Katate-mochi sokumen irimi-nage 1
12. Yokomen-uchi shomen irimi-nage 2
13. Shumatsu dosa 1
14. Shumatsu dosa 2

Kihon Dosa mit Partner.
Alle Techniken werden beidseitig geprüft.
Wartezeit 3 Monate

4. Kyu: Grüngurt

1. Migi-hanmi no kamae
2. Hidari-hanmi no kamae
3. Tai no henko 1
4. Tai no henko 2
5. Hiriki no yosei 1
6. Hiriki no yosei 2
7. Shomen-uchi yonkajo osae 1
8. Mune-mochi hiji-shime 2
9. Shomen-uchi kote-gaeshi 2
10. Ryote-mochi tenchi-nage 1
11. Suwari waza ryote-mochi kokyu-ho 1
12. Shite waza
13. Shumatsu dosa 1
14. Shumatsu dosa 2

Shite waza:

- Katate-mochi shiho-nage 1/2
- Shomen-uchi ikkajo osae 1/2
- Katate-mochi nikajo osae 1/2
- Shomen-uchi sankajo osae 1/2
- Katate-mochi sokumen irimi-nage 1
- Yokomen-uchi shomen irimi-nage 2

Kihon Dosa mit Partner.
Alle Techniken werden beidseitig geprüft.
Wartezeit 3 Monate