



8. Kyu

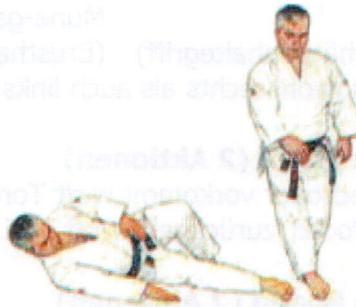
(Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr)

8. Kyu

Falltechnik

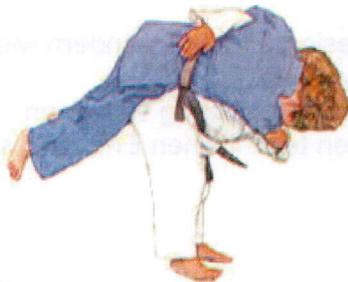


Fallen nach hinten (Ushiro-ukemi)



Fallen zu *beiden* Seiten (Yoko-ukemi)

Grundformen der Wurftechnik (4 Aktionen)



O-goshi (großer Hüftwurf)
beidseitig

oder



Uki-goshi (Hüftschwung)
beidseitig



O-soto-otoshi (großer Außensturz)
beidseitig