

10. KYU

Mae Ukemi
(Vorwärtsrollen)

Ushiro Ukemi
(Rückwärtsrollen)

Irimi Tenkan
(Schrittfolge)

ANGREIFER (UKE)

VERTEIDIGER (TORI)

Katatetori Gyakuhamni
Katate ryotetori

Mae ashi irimi
Tenkan

Sumi otoshi (Eckenwurf)
Mae otoshi (Vorwärtswurf)

9. KYU

Mae Ukemi

Ushiro Ukemi

Irimi Tenkan

Kaiten

ANGREIFER (UKE)

Shikko

VERTEIDIGER (TORI)

Katatetori Gyakuhamni
Katate ryotetori
Katatetori Gyakuhamni
Katatetori Gyakuhamni

Mae ashi irimi
Tenkan
Mae ashi irimi kaiten
Mae ashi irimi

Sumi otoshi (Eckenwurf)
Mae otoshi (Vorwärtswurf)
Kaitennage (Hüftdrehwurf)
Tenshinage (Himmel-Erde Wurf)

8. KYU

Mae Ukemi

Ushiro Ukemi

Irimi Tenkan

Kaiten

ANGREIFER (UKE)

Shikko

VERTEIDIGER (TORI)

Kiawase
Katate ryotetori
Katatetori Gyakuhamni
Katatetori Gyakuhamni
Kiawase
Kiawase

Irimi Tenkan
Tenkan
Mae ashi irimi kaiten
Mae ashi irimi
Mae ashi irimi
Ushiro ashi irimi

Sumi otoshi (Eckenwurf)
Mae otoshi (Vorwärtswurf)
Kaitennage (Hüftdrehwurf)
Tenshinage (Himmel-Erde Wurf)
Ikkyo omote
Ikkyo ura

7. KYU

Mae Ukemi

Ushiro Ukemi

Irimi Tenkan

Kaiten

ANGREIFER (UKE)

Shikko

VERTEIDIGER (TORI)

Kiawase
Katate ryotetori
Katate ryotetori
Katatetori Gyakuhamni
Ryotetori
Kiawase
Kiawase
Kiawase
Kiawase

Kokyu ho
Irimi Tenkan
Tenkan
Tenkan
Mae ashi irimi kaiten
Mae ashi irimi
Mae ashi irimi
Irimi Tenkan
Irimi Tenkan
Irimi Tenkan

Sumi otoshi (Eckenwurf)
Mae otoshi unten (Vorwärtswurf)
Mae otoshi oben (Vorwärtswurf)
Kaitennage (Hüftdrehwurf)
Tenshinage (Himmel-Erde Wurf)
Ikkyo omote
Ikkyo ura
Iriminage
Kotegaeshi