

8. Kyu (weiß-gelb)

Falltechnik	Ushiro-ukemi („rückwärts fallen“)
	Yoko-Ukemi (beidseitig) („seitwärts fallen“)
Grundformen der Wurftechniken	O-goshi (beidseitig) („großer Hüftwurf“) <i>oder</i> Uki-goshi (beidseitig) („Hüftschwung“)
	O-soto-otoshi („großer Außensturz“)
Grundformen der Bodentechniken	Kuzure-kesa-gatame (beidseitig) (Variante des „Schärpen Haltegriff“)
	Mune-gatame (beidseitig) („Brust Haltegriff“, Variante des Yoko-shiho-gatame)
Anwendungsaufgaben Stand	Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi
	Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi
Anwendungsaufgaben Boden	2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke
Randori	3-5 Randori à 1 Minute Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. Freies Üben, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben