

Vorkenntnisse

- strichpobenartig

Falltechnik



Freier Fall

Grundform der Wurftechniken



Koshi-guruma (Hüfttrad)

Ushiro-goshi (Hüftgegenwurf)



Hane-goshi (Hüftsprungwurf)



Sumi-gaeshi (Ecken-Kippwurf)



Tani-otoshi (Talfallzug)

Grundform der Bodentechniken



Ashi-gatame (Armstreckhebel mit Hilfe des Beins)



Ashi-garami (Beugehebel mit Hilfe des Beins)

Anwendungsaufgabe(n) Stand

- Die fünf Wurftechniken aus je einer Situation werfen
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen

Anwendungsaufgabe(n) Boden

- 2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden
 - Als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,
 - Als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs

Randori

- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen
- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen

Kata

- Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite)

