

Vorkenntnisse

· strichpobenartig

Grundform der Wurftechniken*

eine der Wurftechniken zur anderen Seite



Ashi-guruma (Beinrad)

oder



O-guruma (großes Rad)



Ura-nage (Rückwurf)

oder



Yoko-guruma (Seitrad)



Soto-maki-komi (äußeres Einrollen/Einwickeln)

oder



Hane-maki-komi (schnellendes Einrollen)



Te-guruma (Handrad)



Kata-guruma (Schulterrad)

Grundform der Bodentechniken



Sankaku-osae-gatame (Dreiecks-Haltegriff)



Sankaku-gatame (Dreiecks-Hebel)



Sankaku-jime (Dreiecks-Würger mit den Beinen)



Kata-te-jime (mit einer Hand würgen)

Anwendungsaufgabe(n) Stand

· 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe(n) Boden

· aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden
· 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)

Randori

· 3 Randori mit verschiedenen Partnern

Kata

· Nage-no-kata Gruppe Te-waza zu beiden Seiten

