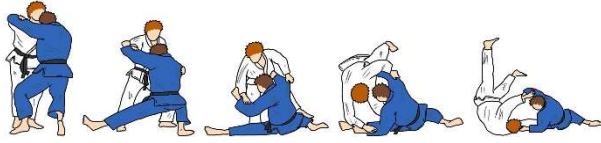


Vorkenntnisse

· strichpobenartig

Grundform der Wurftechniken*

eine der Wurftechniken zur anderen Seite



Yoko-otoshi (Seitsturz)



Ashi-uchi-mata (Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins)



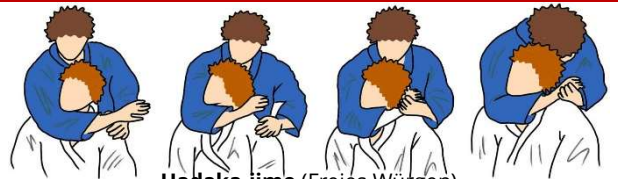
Utsuri-goshi (Hüftwechselwurf)

Yoko-gake (seitlicher Körpersturz)

Grundform der Bodentechniken



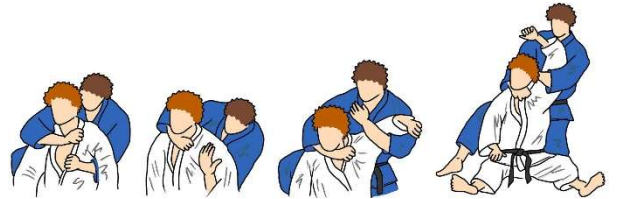
Juji-jime (Kreuzwürgen)



Hadaka-jime (Freies Würgen)



Okuri-eri-jime (Mit beiden Kragen würgen)



Kata-ha-jime (Würgen mit festgelegter Schulter)

Anwendungsaufgabe(n) Stand

· 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe(n) Boden

· Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden

Randori

- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und / oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.
- Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)

Kata

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

