

Vorkenntnisse

- stichprobenartig

Falltechnik



Freier Fall (ggf. mi Partnerhilfe)

Grundform der Wurftechniken*

eine der Wurftechniken zur anderen Seite



Tsuri-komi-goshi (Hebezughüftwurf)



Koshi-uchi-mata (Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte)



O-uchi-barai (Großes Inneres fegen)

oder



Ko-uchi-barai (Kleines inneres fegen)



Ko-uchi-maki-komi (Kleines Einrollen von innen)



Tomoe-nage (Kopfwurf)

Grundform der Bodentechniken



Ude-gatame (Streckhebel)



Waki-gatame (Achselstreckhebel)

Anwendungsaufgabe(n) Stand

- Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. 2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen
- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken

Anwendungsaufgabe(n) Boden

- Aus der eigenen Rückenlage (Uke bzw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen
- Aus der eigenen Bankposition zu Wakigatame oder zu einem Haltegriff kommen

Randori

- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen.
- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen

