

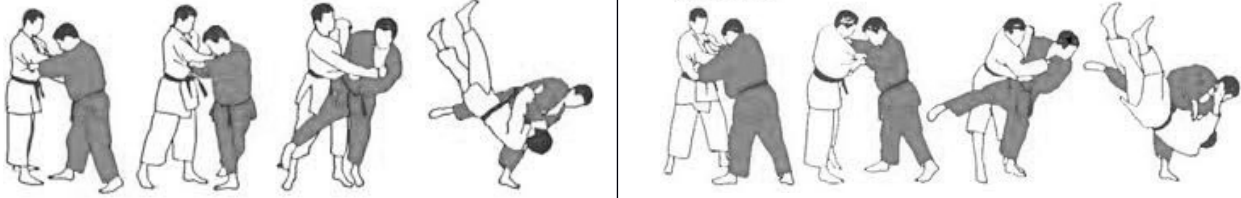


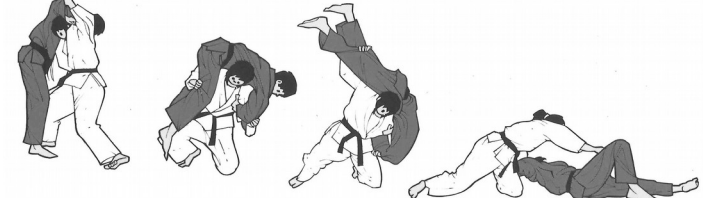

1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 14 Jahre (Jahrgang)

1. Vorkenntnisse

stichprobenartig

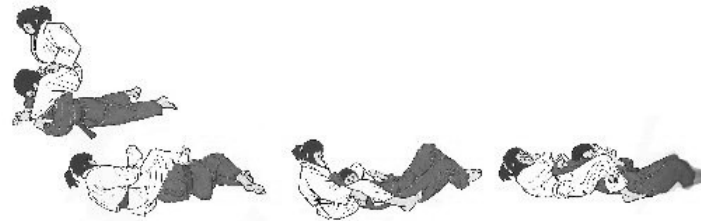
2. Grundform der Wurftechnik (5 Aktionen, eine der Techniken auch zur anderen Seite werfen)

			
Ashi-guruma	oder	O-guruma	Te-guruma
			
Ura-nage (beidseitig)	oder	Yoko-guruma (beidseitig)	Kata-guruma
			
Soto-maki-komi	oder	Hane-maki-komi	

3. Grundform der Bodentechnik (4 Aktionen)



Sankaku-osae-gatame



Sankaku-gatame



Sankaku-jime



Kata-te-jime

Lexikon

<i>Ashi-guruma</i>	Beinrad	<i>Hane-maki-komi</i>	„schnelles Einrollen“
<i>Kata-guruma</i>	Schulterrad	<i>Kata-te-jime</i>	mit einer Hand würgen
<i>Kawaishi-Eingang</i>	Über-Kreuz-Eingang	<i>Koshi-jime</i>	„Hüftwürger“
<i>Maki-komi-waza</i>	„Einroll-/Enwickeltechniken“	<i>Shime-waza</i>	Würgetechniken
<i>O-guruma</i>	Großes Rad	<i>Sankaku-gatame</i>	Dreieckshebel

4. Anwendungsaufgaben Stand (6 Aktionen)

- Drei der oben genannten Techniken aus je zwei verschiedenen Situationen werfen.

<i>Sankaku-jime</i>	Dreieckswürger mit Benen
<i>Sankaku-osae-gatame</i>	Dreieckshaltegriff

5. Anwendungsaufgaben Boden (5 Aktionen)

- Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.
- Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit *Shime-waza* nach einem missglücktem Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. *Koshi-jime*).

<i>Soto-maki-komi</i>	Äußeres Einrollen/Einwickeln
<i>Te-guruma</i>	Handrad

6. Randori (3 Randori á 3 Min)

- Drei Randori mit verschiedenen Partnern

<i>Te-waza</i>	Handtechnik
<i>Uki-otoshi</i>	Schwebesturz

7. Kata

<i>Ura-nage</i>	Rückwurf
-----------------	----------

Nage-no-kata: Gruppe *Te-waza*

<i>Yoko-guruma</i>	Seitrad
--------------------	---------