

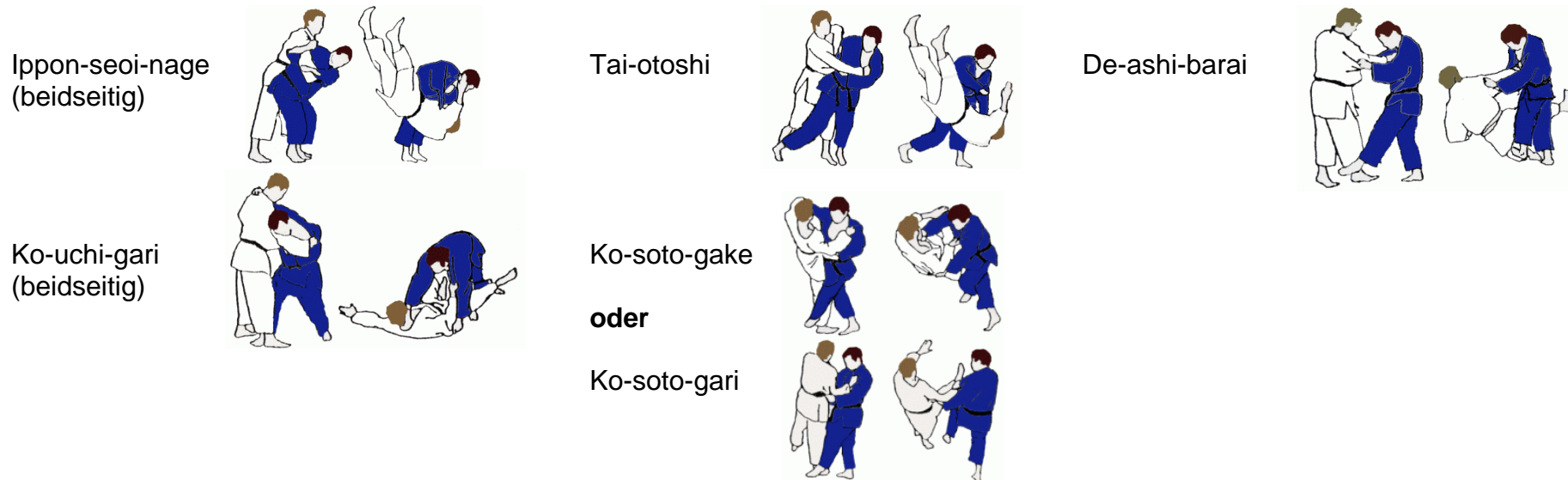
Kyuprogramm für Gelb-Orange



Falltechnik



Grundform der Wurftechniken



Anwendungsaufgabe Stand

- Wenn Tori zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage **und** Tai-otoshi.
- Wenn Uke zieht / oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari **und** De-ashi-barai.
- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi **und** De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

Grundform der Bodentechniken

Je zwei unterschiedliche Ausführungen von:

Kesa-gatame:



Hon-kesa-gatame



Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame:

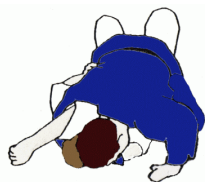


Yoko-shiho-gatame



Mune-gatame

Tate-shiho-gatame:



Tate-shiho-gatame



Kuzure-tate-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame:



Kami-shiho-gatame
(beide Ausführungen möglich)



Kuzure-kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Boden

- O-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff
- Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame
- Einen Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) ausführen.
- Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.

Randori

- Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.
- Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann.

Wichtige Wörter:

Ippon-seoi-nage (Punkt-Schulterwurf), Tai-otoshi (Körpersturz), De-ashi-barai (Fußfeger), Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel), Ko-soto-gari (kleine Außensichel), Gake (Einhängen)