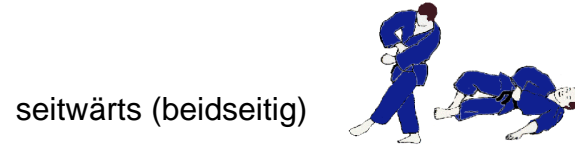


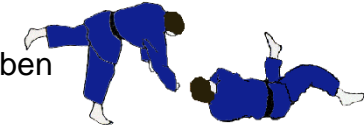
Kyuprogramm für Gelb



Falltechnik

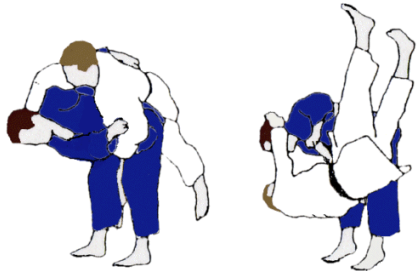


Judorolle beidseitig
vorwärts mit Liegenbleiben
oder Aufstehen
(Mae-mawari ukemi)

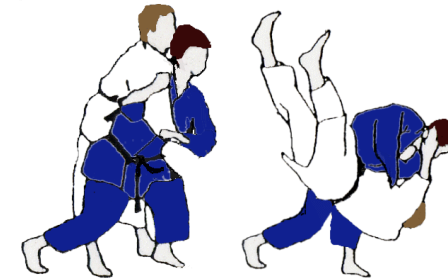


Grundform der Wurftechniken

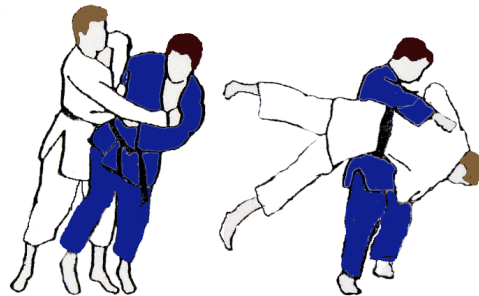
O-goshi
(beidseitig)



Seoi-otoshi
(Schultersturz)



Uki-goshi
(beidseitig)



O-uchi-gari
(Große Innensichel)



Anwendungsaufgabe Stand

- Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi
- Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari

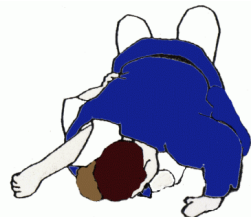
Grundform der Bodentechniken

Kesa-gatame:
(Schärpen Haltegriff)

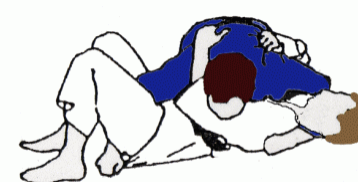


Kuzure-kesa-gatame

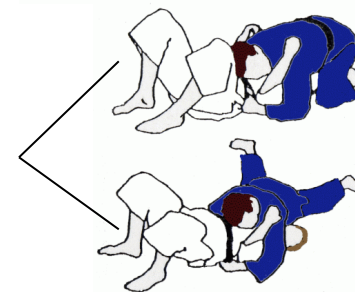
Tate-shiho-gatame:
(Reitvierer)



Yoko-shiho-gatame:
(Seitvierer)



Kami-shiho-gatame:
(Kopfvierer)



Kami-shiho-gatame
(beide Ausführungen möglich)

Anwendungsaufgabe Boden

- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen
- Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.
- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.

Randori

- Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.

Wichtige Wörter:

Ai-yotsu: gleicher Griff: rechts gegen rechts, links gegen links

Otoshi: stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen)

Gari: sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle / dem Bein von Tori weggerissen)