

Kyuprogramm für Orange-Grün



Vorkenntnisse: stichprobenartig

Freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken

Tsuri-komi-goshi
(beidseitig)



Koshi-uchi-mata



Ko-uchi-maki-komi



Tomoe-nage
(beidseitig)



O-uchi-barai



oder

Ko-uchi-barai

Anwendungsaufgabe Stand

- Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen Die andere drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.
- Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken

Grundform der Bodentechniken

Je zwei unterschiedliche Ausführungen von:

Ude-gatame:
(beidseitig)



Waki-gatame:
(beidseitig)



Anwendungsaufgabe Boden

- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen
- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und 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. (Randori spielen!)
- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.