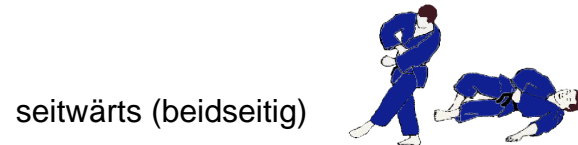


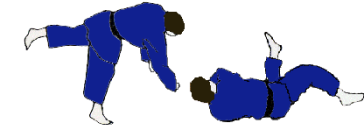
Kyuprogramm für Orange



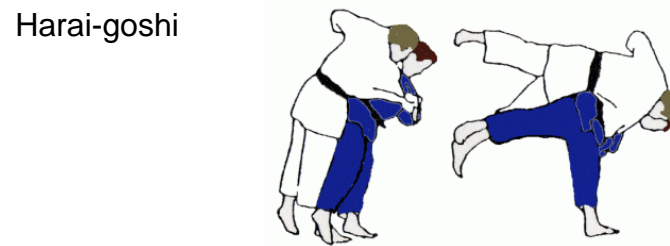
Falltechnik



Judorolle beidseitig
vorwärts **über ein Hindernis**



Grundform der Wurftechniken

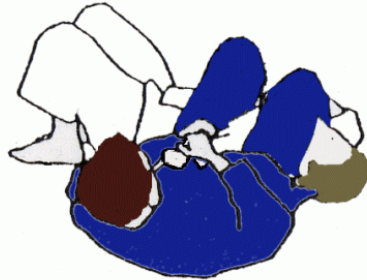


Anwendungsaufgabe Stand

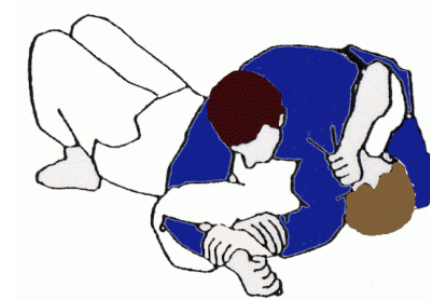
- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter).
- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination).

Grundform der Bodentechniken

Juji-gatame
(beidseitig)



Ude garami
(beidseitig)



Anwendungsaufgabe Boden

- Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen.
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.
- Eine Befreiung aus der Beinklammer.
- Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.

Randori

- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.
- Bodenrandori in der Ausgangssituation Beinklammer beginnen.

Wichtige Wörter:

Harai-goshi (Hüftfeger), Juji-gatame (Streckhebel), Kenka-yotsu (gegengleicher Griff), Kumi-kata (Form/Art des Greifens), Morote-seoi-nage (Schulterwurf mit beiden Händen), Okuri-ashi-barai (Fußnachfegen, beide Füße fegen), O-soto-gari (Große Außensichel), Sasae-tsure-komi-ashi (Hebezugfußhalten, Fußstoppwurf)