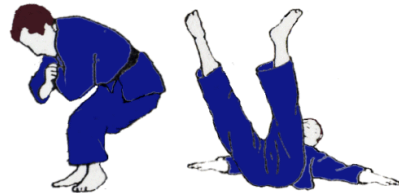


Kyuprogramm für Weiß-gelb

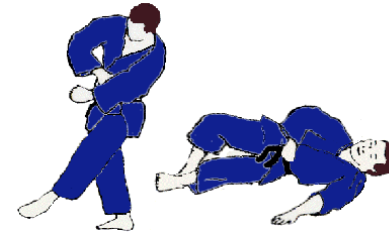


Falltechnik (3 Aktionen)

rückwärts

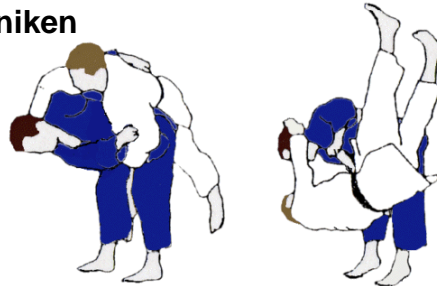


seitwärts (beidseitig)



Grundform der Wurftechniken (4 Aktionen)

O-goshi oder Uki-goshi
(beidseitig)



O-soto-otoshi
(beidseitig)



Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)

Kuzure-kesa-gatame
(beidseitig)



Mune-gatame
(beidseitig)



Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori Uke mit Uki-goshi oder O-goshi

Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi

Anwendungsaufgabe Boden (2 Aktionen)

2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Randori

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d. h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben