

8. Kyu (weiß-gelb)

Mindestalter: 7. Lebensjahr (vollendetes Lebensjahr)

Falltechnik

(3 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(4 Aktionen)

O-goshi (beidseitig)
»großer Hüftwurf«



oder
Uki-goshi (beidseitig)
»Hüftschwung«



O-soto-otoshi (beidseitig)
»großer Außensturz«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)
»Variante des Schärpen-Haltegriffs«



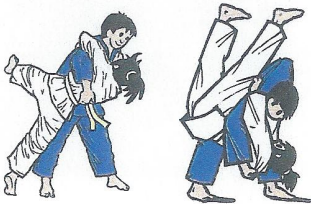
Mune-gatame (beidseitig)
»Brust-Haltegriff«
Variante des Yoko-shiho-gatame



Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

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



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

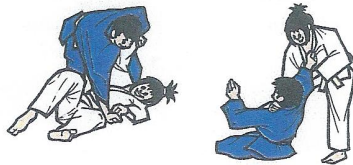


Anwendungsaufgaben Boden

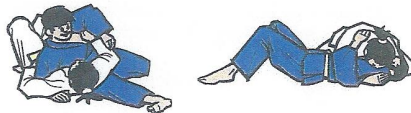
(2 Aktionen)

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

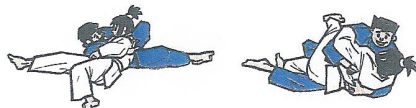
Von kontrolliertem Werfen...



...zu anschließenden Haltegriffen...



...und nachfolgenden Befreiungen



Randori

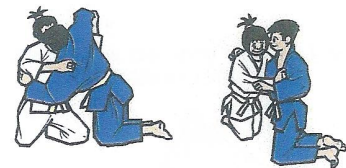
(3-5 Randori à 1 Min.)

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

Aus dem Kniestand...



...über Drehen und Wenden...



...Haltegriffe und Befreiungen erproben

