



Braun

Voraussetzungen:

- 120 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme
- frühestens mit 15 Jahren

Ukemi
- Freier Fall nach beiden Seiten - Mae-ukemi aus dem Stand
Nage-no-kata
- 1. Gruppe (Te-waza) - 2. Gruppe (Koshi-waza) - 3. Gruppe (Ashi-waza)
Nage-waza (Wurftechniken)
1. Zeigen der Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon 4 beidseitig 2. Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) mit Finten und Wurffamilie („taktisches Konzept“) 3. Zeigen zweier Kaeshi-waza (Gegentechniken) zur gezeigten Tokui-waza
Soto-maki-komi/Hane-maki-komi
Uki-waza
Sumi-gaeshi
Hikkomi-gaeshi
Ura-nage / Yoko-guruma
Kata-guruma
Ne waza (Bodentechniken)
1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundposition. 2. Drei Angriffe durch Tori - einmal vom Kopf her - einmal von der Seite her - einmal von hinten oder aus dem Reitersitz Jeder Angriff wird mit einer Osae-komi-waza, Kansetsu-waza und einer Shime-waza abgeschlossen. Uke ist in allen Aktionen in der Bank oder Bauchlage.
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza/hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame
Sankaku-jime
Hadaka-jime
Zusatzaufgaben
- Zeigen je eines Übergangs Stand-Boden, mit Osae-komi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza sowohl a) als Weiterführung eines eigenen Angriffs, als auch b) als Weiterführung eines Angriffs von Uke - Selbstverteidigung: Abwehr von 12 unbewaffneten Kontaktangriffen