



Grün

Voraussetzungen:

- 60 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme
- frühestens mit 12 Jahren

Ukemi (jeweils über ein Hindernis)

- Mae-mawari-ukemi (an Uke sowie über ein Hindernis mit Aufstehen)

Nage-no-kata

- 2. Gruppe (Koshi-waza)

Nage-waza (Wurftechniken)

1. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon 2 beidseitig.
2. Wurf Uke, nachdem man einmal seinen Griff am Ärmel und am Nacken gelöst hat.

- Tomoe-nage

- Yoko-otoshi

- Tani-otoshi

- Seoi-otoshi

Ne waza (Bodentechniken)

1. Zeigen der Katame-waze (Kansetsu-waza und Osae-komi-waza) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation.
2. Zeigen je zweier Befreiungen und Kombinationen zu Tate-shiho-gatame.
3. Zeigen, wie man aus der Bauchlage den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann.

- Tate-shiho-gatame (in drei Varianten)

- Ude-hishigi-juji-gatame

Zusatzaufgabe

- Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, nach Abwehr von Ukes Sutemi-waza (Selbstfalltechnik)