



Halb-Grün

Voraussetzungen:

- Regelmässige Teilnahme am Training, mind. 30 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme

Ukemi (jeweils über ein Hindernis)

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

Nage-waza (Wurftechniken)

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Zeigen der Nage-waza mit einer wirksamen Vorbereitung2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein- und Eindrehtechnik) beidseitig4. Zeigen einer Kombination, bei der man nach einer Eindrehtechnik den blockenden Uke nach hinten wirft. |
|--|

- Sasae-tsuri-komi-ashi

- Morote-seoi-nage

- Uchi-mata

- Ko-uchi-maki-komi

Ne waza (Bodentechniken)

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation2. Zeigen zweier Befreiungen pro Osae-komi-waza3. Zeigen zweier Kombinationen pro Osae-komi-waza.4. Zeigen, wie man aus der Bankposition den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann. |
|---|

- Yoko-shiho-gatame (in 3 Varianten)

- Kuzure-kami-shiho-gatame (in drei Varianten)
--

Zusatzaufgabe

- Zeigen eines Übergangs Stand-Boden im Anschluss an die eigene Eindrehtechnik.

- Je ein Randori am Boden und im Stand
--