



Orange

Voraussetzungen:

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

Ukemi (jeweils über ein Hindernis)
- Ushiro ukemi (Sturz rückwärts)
- Yoko ukemi (Sturz seitwärts)
- Mae mawari ukemi (Rolle vorwärts mit Liegenbleiben)

Tachi waza (Standtechniken)
<i>Anforderung: - Alle mit einer sinnvollen Vorbereitung</i>
<i>- 1 Nage waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen</i>
<i>- 2 Nage waza (je eine Bein und eine Eindrehtechnik) beidseitig</i>
<i>- Kontertechnik (Tori weicht aus und wirft sofort)</i>
- De-Ashi-Barai (Den vorkommenden Fuss wegfeegen)
- Okuri-Ashi-Barai (Beide Beine feegen)
- Tsuru-Komi-Goschi (Hebezughüftwurf)
- Harai-Goshi (Hüftfeegen)

Ne waza (Bodentechniken)
<i>Anforderung: - Als Abschluss aus einer Standardbodensituation (Kata gatame + 3 x Kuzure kesa gatame)</i>
<i>- Eine Befreiung aus Beinklammer von Uke</i>
<i>Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung (1 Befreiung zu Kata gatame + 2 Befreiungen zu Kuzure kesa gatame)</i>
- Kata-Gatame (Schulter Kontrolle)
- Kuzure-Kesa-Gatame (Variante Schärpenkontrolle)

Zusatzaufgabe
- Übergang Stand/Boden nach Abschluss eines eigenen Ashi waza.
- Kakari geiko (Werfen von Uke, der sich durch Ausweichen verteidigt)