



Mindestalter: 14 Jahre (Jahrgang)

Vorkenntnisse	Grundform der Wurftechniken					
stichprobenartig						
Falltechnik						
	Ashi-guruma <u>oder</u> O-guruma	Ura-nage <u>oder</u> Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi <u>oder</u> Hane-maki-komi	Uki-otoshi

Grundform der Bodentechniken	Anwendungsaufgaben		Randori
	Stand	Boden	
<p>Sankaku-gatame</p> <p>Sankaku-jime</p> <p>Sankaku-osae-gatame</p> <p>Kata-te-jime</p>	<p>3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.</p>	<p>Aus 3 unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen, Sankaku anwenden.</p> <p>2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza, nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. Koshi-jime).</p>	<p>3 Randori mit verschiedenen Partnern. (3 Randori á 3 min.)</p>
Kata	Nage-no-Kata:	Gruppe Te-waza:	
		Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma	