

Prüfungsprogramm

Wurftechniken

Nikyo



Okuri-Ashi-Barai



Tsurikomi-Goschi



Harai-Goshi



Uchi-Mata

Bodentechniken (3 Varianten aller Festhalter)

Beispiele: (für die Varianten der anderen Festhalter s. Anhang)

Kuzure-Kesa-Gatame



1



2



3

Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame



Sonstiges

Techniken: 1 Konter-, 1 Kombinationstechnik

Eingänge: 1 Eingang aus dem Stand + 1 Eingang aus dem Kniestand in einen Festhalter

Übung: Kakari-Geiko (einer greift an, einer verteidigt)

Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr / ca. 50 Lektionen (u14), ca. 60 Lektionen (+14)