

Prüfungsprogramm

Wurftechniken



O-Goshi



Uki-Goshi



O-Soto-Gari



O-Uchi-Gari

Bodentechniken



Hon-Kesa-Gatame



Kuzure-Kesa-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



Kami-Shiho-Gatame

Sonstiges

Grüssen: Zarei (kniend), Ritsurei (stehend)

Griff: Kumikata (Grundgriff)

Fallen: Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärtsrolle), Ushiro-Ukemi (Rückwärtsfall),
Yoko-Ukemi (Seitwärtsfall)

1 Befreiung aus einer Festhaltetechnik

1 Technik auf Stossen bzw. auf Zug des Partners

Vorbereitungszeit: mind. ¾ Jahre / ca. 30 Lektionen (u14)