

## Halbgelb

- mindestens 30 Lektionen
- frühestens ab 8 Jahren

### UKEMI - WAZA

(Falltechniken)

USHIRO-UKEMI

Rückwärts-Fallen

### NAGE WAZA

(Wurftechniken)

O - SOTO GARI

O - GOSHI

TSURI GOSHI

O – UCHI - GARI

### KATAME WAZA

(Kontrolltechniken)

KESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

YOKO SHIHO GATAME

### OSAEKOMI-WAZA

(Haltegriffe)

### Bewegungsaufgabe

- Uke und Tori kniend
- Uke in Banklage
- Befreiung aus YOKO SHIO GATAME

### THEORIE

Grundkenntnis Hygiene

### RANDORI

OSAE KOMI WAZA

NE WAZA

- Boden
- Stand