

# Gelb

- mindestens 30 Lektionen
- frühestens ab 9 Jahren

<b>UKEMI - WAZA</b> (Falltechniken)	USHIRO-UKEMI MAE - UKEMI YOKO - UKEMI	Rückwärts Fallen Vorwärts Fallen Seitliches Fallen
<b>NAGE WAZA</b> (Wurftechniken)	<u>KO-UCHI-GARI</u> <u>KO-SOTO-GARI</u> <u>SEOI-NAGE</u> 1) IPPON 2) MOROTE 3) ERI  TANI OTOSHI	
<b>KATAME WAZA</b> (Kontrolltechniken)	TATE SHIO GATAME KATA GATAME KUZURE KESHA GATAME	• • 3 Varianten
<b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b> (Haltegriffe)		
<b>Bewegungsaufgabe</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Uke Bauchlage</li><li>• Uke zwischen den Beinen</li><li>• Befreiung aus Hong Kesa Gatame</li></ul>
<b>THEORIE</b>	Grundkenntnisse Geschichte Grundkenntnis Hygiene Grundkenntnis Kampfrichterregeln	
<b>RANDORI</b>	OSAE KOMI WAZA NE WAZA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boden</li><li>• Stand</li></ul>