

Orange

- mindestens 40 Lektionen
- frühestens ab 10 Jahren

UKEMI - WAZA

(Falltechniken)

U SHIRO-UKEMI

MAE - UKEMI

YOKO - UKEMI

Rückwärts Fallen

Vorwärts Fallen

Seitliches Fallen mit überrollen

NAGE WAZA

(Wurftechniken)

HIZA GURUMA

SASAE TSURI KOMI ASHI

DE ASHI BARAI

OKURI ASHI BARAI

KOSHI GURUMA

UKI GOSHI

HARAI GOSHI

TAI OTOSHI

KATAME WAZA

(Kontrolltechniken)

KUZURE TATE SHIO GATAME

KUZURE KAMI SHIO GATAME

KAMI SANGAKU GATAME

3 Varianten

3 Varianten

OSAEKOMI-WAZA

(Haltegriffe)

Bewegungsaufgabe

- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Befreiung aus jedem Haltegriff

THEORIE

Kampfrichterregeln

RANDORI

OSAE KOMI WAZA

NE WAZA

- Boden
- Stand