

Grün

- mindestens 40 Lektionen
- frühestens ab 12 Jahren

UKEMI - WAZA

(Falltechniken)

USHIRO-UKEMI

MAE - UKEMI

YOKO - UKEMI

Rückwärts Fallen

Vorwärts Fallen

Seitliches Fallen mit überrollen

NAGE WAZA

(Wurftechniken)

HANE GOSHI

UCHI MATA

HARAI TSURI KOMI ASHI

KATA GURUMA

KO SOTO GAKE

YOKO OTISHI

TSURI KOMI GOSHI

TOME NAGE

KATAME WAZA

(Kontrolltechniken)

KATA JUJI SHIME

NAMI JUJU SHIME

GIAKU JUJU SHIME

OSAEKOMI-WAZA

(Haltegriffe)

Bewegungsaufgabe

- 2 Befreiungen OSAE KOMI WAZA
- 1 Wechsel OSAE KOMI WAZA / SHIME WAZA
- 1 Wechsel NE- / OSAE KOMI WAZA
- 1 GAESHI WAZA (Gegenwurf)

RANDORI /

YAKO SOKU GEIKO

KUMI - KATA

3 Grifflösetechniken / Spezialtechnik