

Blau

- mindestens 40 Lektionen
- frühestens ab 14 Jahren

<u>UKEMI - WAZA</u> (Falltechniken)	USHIRO-UKEMI MAE - UKEMI YOKO - UKEMI	Rückwärts Fallen Vorwärts Fallen Seitliches Fallen mit überrollen
<u>NAGE WAZA</u> (Wurftechniken)	<u>ASHI GURUMA</u> <u>O GURUMA</u> <u>SOTO MAKI KOMI</u> HANE MAKI KOMI <u>SUMI GAESHI</u> <u>UTSURI GOSHI</u> SUMI OTOSHI <u>UKI OTOSHI</u>	
<u>KATAME WAZA</u> (Kontrolltechniken) <u>OSAEKOMI-WAZA</u> (Haltegriffe)	UDE GARAMI /- HENKAWAZA UDE HISHIGI JUJI GATAME KAMI HISHIGE JUJI GATAME HIZA GATAME	
<u>SHIME – WAZA</u> (Würgetechnik)	KATAHA SHIME HADAKA SHIME OKURI ERI SHIME	
Bewegungsaufgabe		<ul style="list-style-type: none">• 3 Befreiungen OSAE KOMI WAZA• 2 Wechsel OSAE KOMI WAZA / SHIME WAZA• 2 Wechsel NE- / OSAE KOMI WAZA• 2 GAESHI WAZA (Gegenwurf)• 1 RENRAKU /WAZA (Kombination)

NAGE NO KATA	1.GRUPPE	<ul style="list-style-type: none">• <u>UKI O TOSHI</u>• <u>SEOI NAGE</u>• <u>KATA GURUMA</u>
RANDORI / YAKO SOKU GEIKO	TAKTIK	<ul style="list-style-type: none">• Mattenrand• Stand/ Boden