

Braun

- mindestens 50 Lektionen
- frühestens ab 15 Jahren

<u>UKEMI - WAZA</u> (Falltechniken)	Frei wählbar	<ul style="list-style-type: none">• Hindernis• Kombinati
<u>NAGE WAZA</u> (Wurftechniken)	<u>O SOTO GURUMA</u> <u>UKI WAZA</u> YOKO WAKARE <u>YOKO GURUMA</u> <u>USHIRO GOSHI</u> <u>URA NAGE</u> <u>YOKO GAKE</u> SUKI NAGE	
<u>KATAME WAZA</u> (Kontrolltechniken)	UDE HISHIGI UDE GATAME UDE HISHIGE WAKI GATAME	
<u>OSAEKOMI-WAZA</u> (Haltegriffe)	UDE HISHIGE ASHI GATAME UDE HISHIGE HARA GATAME	
<u>SHIME – WAZA</u> (Würgetechnik)	MOROTE SHIME SANGAKU SHIME	
Bewegungsaufgabe		<ul style="list-style-type: none">• 2 Befreiungen SHIME WAZA• 3 Wechsel OSAE KOMI WAZA / SHIME WAZA / KANSETSU WAZA• 3 Gaeshi Waza *gegenwurf• 3 Renraku /Waza Kombination

NAGE NO KATA	1.GRUPPE 2.GRUPPE 3.GRUPPE	<u>UKI O TOSHI</u> <u>SEOI NAGE</u> <u>KATA GURUMA</u> <u>UKI GOSHI</u> <u>HARAI GOSHI</u> <u>TSURI KOMI GOSHI</u> <u>OKURI ASHIBARAI</u> <u>SASAE TSURI KOMI ASHI</u> <u>UCHI MATA</u>
RANDORI / YAKO SOKU GEIKO	KONZEPT	Angriff Verteidigung
ZUSATZ	1 Technikaufbau	Ansatz Co/Trainer