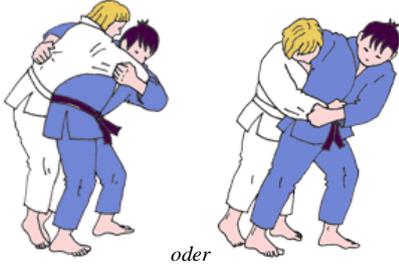
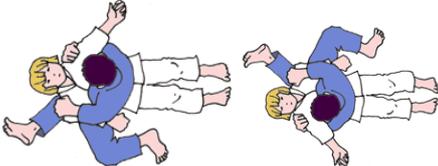


# 8. Kyu: Der WEISS- GELBGURT

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

<b>Falltechnik:</b>  (3 Aktionen)	Fallen rückwärts  Fallen seitwärts (beidseitig)	
<b>Grundformen der Wurftechnik:</b>  (4 Aktionen)	<b>O- soto otoshi</b>  	<b>O- goshi oder Uki- goshi</b>   oder
<b>Anwendungsaufgabe Stand:</b>  (2 Aktionen)	Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori <b>O- soto otoshi</b>	Wenn Uke schiebt oder vorkommt wirft Tori <b>O- goshi oder Uki- goshi</b>

<b>Grundformen der Bodentechniken</b>  (4 Aktionen)	<b>Kuzure- gesa- gatame (beidseitig)</b>  	<b>Mune- gatame (beidseitig)</b>  
<b>Anwendungsaufgabe Boden:</b> (2 Aktionen)	2 Unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.	
<b>Randori</b>  (3- 5 Randori à 1 Minute)	Bodenrandori aus dem Kniestand	