


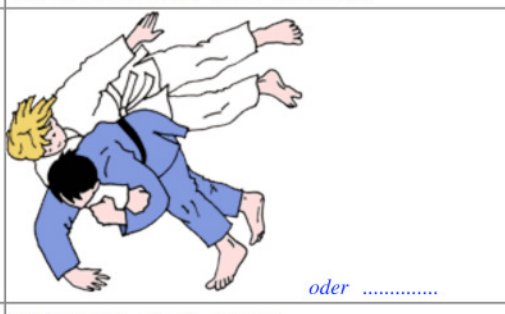

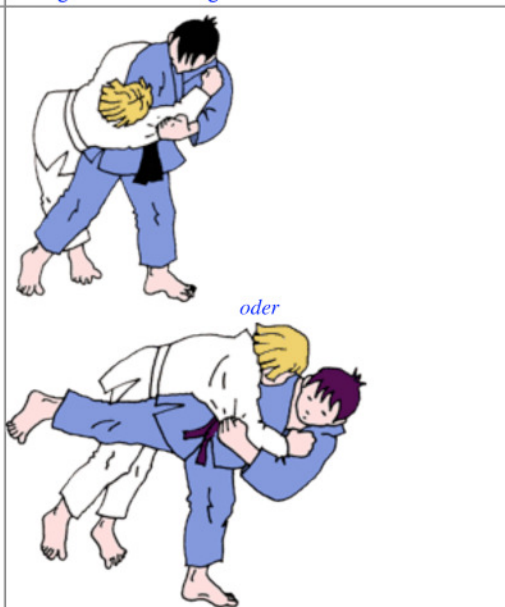



1.Kyu - braun Gurt

Mindestalter: vollendetes 14. Lebensjahr

Vorkenntnisse:	stichprobenartig	
Grundformen der Wurftechnik: (7 Aktionen)	Kata-guruma	Ura-nage <i>oder</i> Yoko-guruma
		
	Uki-otoshi	Soto-maki-komi <i>oder</i> Hane-maki-komi
		
Te-guruma (beidseitig)	Ashi-guruma <i>oder</i> O-guruma	
		
Anwendungsaufgabe: Stand: (6 Aktionen)	• 3 der oben genannten Techniken (Uki-otoshi ausgenommen) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.	

Grundformen der Bodentechnik:	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame
	Sankaku-jime	Kata-te-jime (Würgen mit einer Hand)

(3 Aktionen)		
Anwendungsaufgabe Boden: (3 Aktionen)		
Randori (4- 6 Randori à 2 Minute)	<ul style="list-style-type: none"> • drei Randori mit verschiedenen Partnern 	
Kata	<p>Nage-no-ka 1. Gruppe: Te-waza:</p>  <p>Uki-otoshi / Seoi-nage / Kata-guruma</p>	