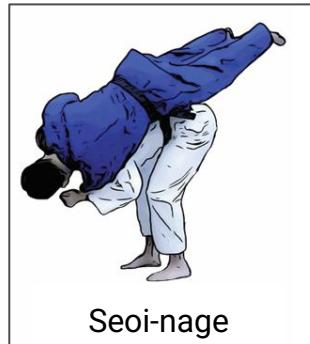


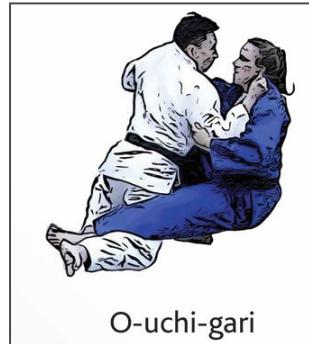
- 3 von 16 Wurftechniken:
 - 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
 - 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
 - 1 Fußtechnik



O-goshi



Seoi-nage



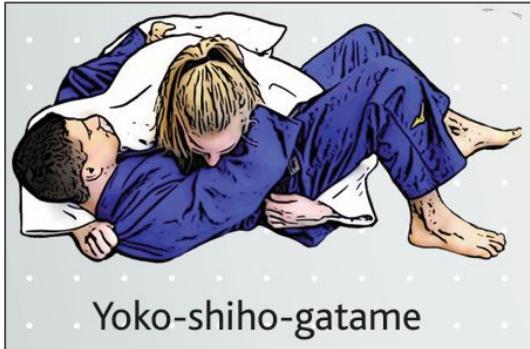
O-uchi-gari

↑
jeweils zu verschiedenen Seiten (aus dem
gleichen (Anfangs) Griff!)

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren
auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame

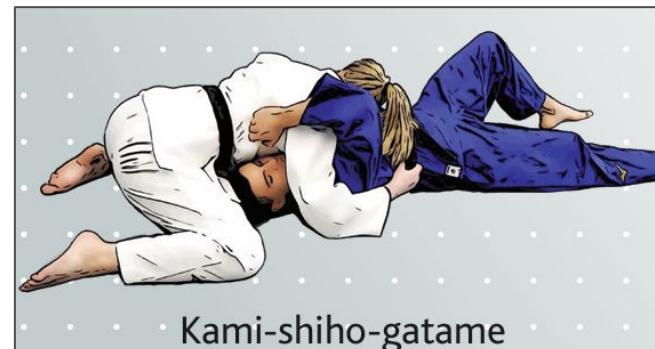
mind. 2
Haltegriff-Wechsel



Übergang vom Werfen zum Halten



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

O-goshi → Kuzure-Kesa-Gatame
oder
Seoi-nage → Kami-shiho-gatame

- 6 von 16 Wurftechniken:
 - 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - 2 Fußtechniken



jeweils zu verschiedenen Seiten (aus dem gleichen (Anfangs) Griff!)

1. Kuzure-Kesa-Gatame
2. Mune-gatame
3. Kata-gatame
4. Ushiro-kesa-gatame
(aus Schweinerolle)

mind. 3
Haltegriff-Wechsel



Ko-uchi-gari oder
O-uchi-gari
(Uke klammert Bein)
→
Bein befreien, dann
Mune-gatame



- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage ->Haltetechnik)

- 9 von 16 Wurftechniken:
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - 3 Fußtechniken

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
 - 1 Angriff gegen die Bankposition
 - Lösen der Beinklammer

Uki-goshi
und
O-goshi und →



Sode-tsurikomi-goshi
und
Seoi-nage
und
Harai-goshi aus
Doppel-Revers-Griff →



Ko-uchi-gari
und
O-uchi-gari und →



jeweils zu verschiedenen Seiten (aus dem gleichen (Anfangs) Griff!)



Befreiung durch
Beinklammer

Kesa-gatame



Befreiung durch
Kopfklammer + Rollen

Yoko-shiho-gatame

Ko-uchi-gari oder
O-uchi-gari
(Uke klammert Bein)

→
Bein befreien, dann
Mune-gatame



Befreiung durch
Beinklammer

Tate-shiho-gatame



Befreiung durch Brücke

Kami-shiho-gatame

Fass-Umdreher aus Bank
(und auch Bauchlage)

- 12 von 16 Wurftechniken:
 - verbindliche Techniken *
 - 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - 3 Fußtechniken



Uchi-mata*



O-soto-gari*



Harai-goshi*

↑
drei verbindliche Techniken + Wiederholung von 5. Kyu



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame

eigene Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen
→
Arm einpacken & Bein lang machen, Rollen...

Partner Rückenlage, Tori zwischen Ukes Beinen
→
Ein Bein befreien, Oben fixieren, 2. Bein befreien (siehe 5.+6. Kyu)

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage