

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußstechnik



O-goshi



Seoi-nage

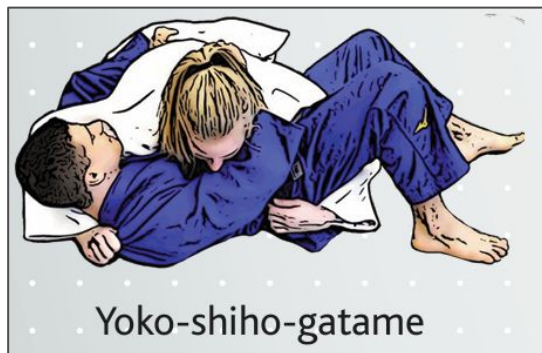


O-uchi-gari

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



Kesa-gatame

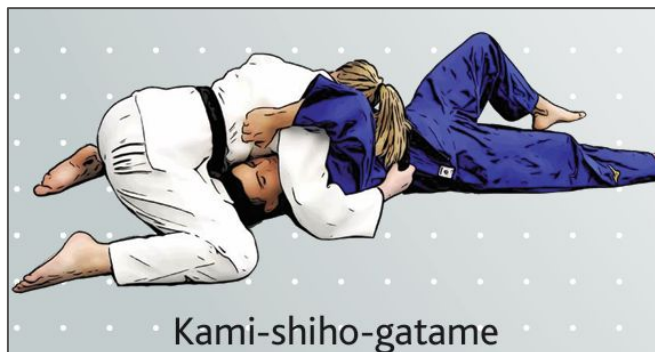


Yoko-shiho-gatame

mind. 2
Haltegriff-Wechsel



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

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

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

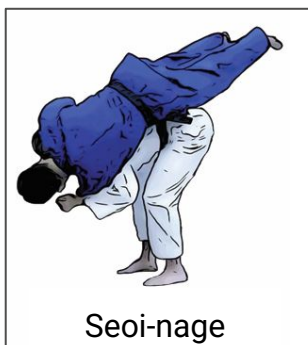
- 6 von 16 Wurftechniken:
- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußstechniken



O-goshi



Uki-goshi



Seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari

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

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

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

mind. 3
Haltegriff-Wechsel



Kata-gatame



Ushiro-kesa-gatame

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



Fess-Umdreher
aus Bank
(und auch Bauchlage)

9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußstechniken

Uki-goshi
und
O-goshi und →



Tai-otoshi

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



Harai-goshi*

Ko-uchi-gari
und
O-uchi-gari und →



Ko-soto-gake

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



Befreiung durch
Beinklammer

Kesa-gatame



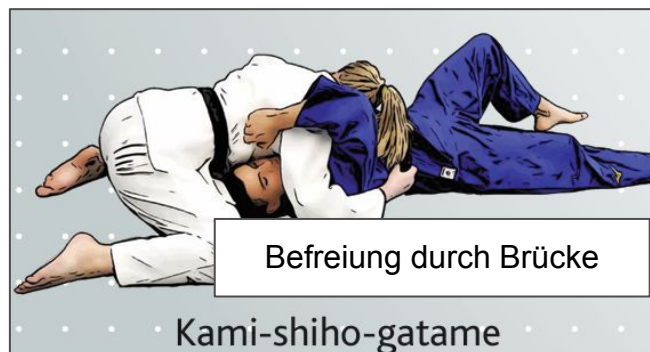
Befreiung durch
Kopfklammer + Rollen

Yoko-shiho-gatame



Befreiung durch
Beinklammer

Tate-shiho-gatame



Befreiung durch Brücke

Kami-shiho-gatame

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

→
Bein befreien, dann
Mune-gatame

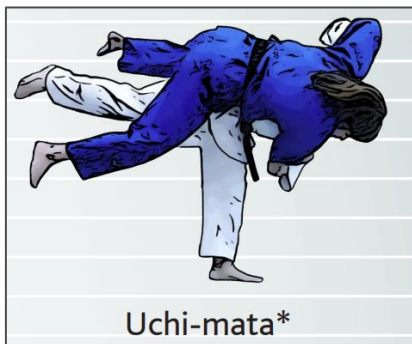
Fass-Umdreher aus Bank
(und auch Bauchlage)

4 Befreiungen aus Haltetechniken

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

12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußstechniken



Uchi-mata*

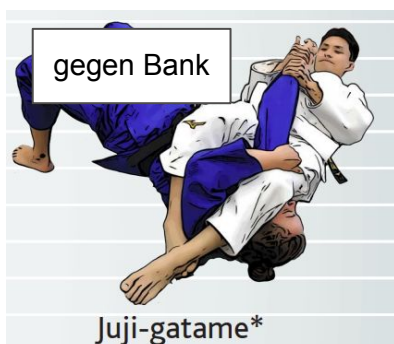


O-soto-gari*



Harai-goshi*

↑
↑
↑
drei verbindliche Techniken + Wiederholung von 5. Kyu



gegen Bank

Juji-gatame*



aus Mune-gatame

Ude-garami*



aus eigener Bankposition

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