

Was muss ich für den gelb-orangen Gürtel zur Prüfung zeigen?

Falltechnik



Grundform der Wurftechnik





Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari



De-ashi-barai

Grundform der Bodentechnik



Zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa-gatame



Zwei unterschiedliche Ausführungen von Yoko-shiho-gatame



Zwei unterschiedliche Ausführungen von Tate-shiho-gatame



Zwei unterschiedliche Ausführungen von Kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Stand

1. Ich ziehe den Partner und werfe einmal mit Ippon-seoi-nage und einmal mit Tai-otoshi.
2. Wenn der Partner zieht oder zurückgeht, werfe ich einmal mit Ko-uchi-gari und einmal mit De-ashi-barai.
3. Wenn mein Partner mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weiche ich aus oder steige über.

Anwendungsaufgabe Boden

- Ich werfe O-uchi-gari und Ko-uchi-gari und gehe direkt zum Haltegriff nach.
- Ich zeige je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame.
- Ich zeige einen Angriff, wenn mein Partner auf dem Rücken liegt und ich zwischen seinen Beinen bin.
- Wenn mein Partner zwischen meinen Beinen ist und ich auf dem Rücken liege, drehe ich ihn zum Haltegriff.

Randori (3-5 mal 2 min)

- Im Standrandori versuche ich alle erlernten Würfe kontrolliert zu werfen und mich gegen die Angriffe des Partners mit Ausweichen zu verteidigen.
- Im Bodenrandori zeige ich, dass ich auch einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.