

Was muss ich für den weiß-gelben Gürtel zur Prüfung zeigen?

Falltechnik



Fallen rückwärts



Fallen seitwärts

Grundform der Wurftechnik



O-goshi oder Uki-goshi zu beiden Seiten



O-soto-otoshi zu beiden Seiten

Grundform der Bodentechnik



Kuzure-kesa-gatame zu beiden Seiten



Mune-gatame zu beiden Seiten

Anwendungsaufgabe Stand

1. Wenn der Partner schiebt oder vorkommt, werfe ich O-goshi oder Uki-goshi.
2. Wenn der Partner zieht oder zurückgeht, werfe ich O-soto-otoshi.

Anwendungsaufgabe Boden

Ich werfe meinen Partner mit zwei unterschiedlichen Techniken, nehme ihn in den Haltegriff und dann muss er sich befreien.

Randori (3-5 mal 1 min)

Wir beginnen unsere Randori im Kniestand und versuchen unsere Haltegriffe und Befreiungen auszuprobieren.