

Prüfungsprogramm: 1. KYU



Nage-waza

Wurftechnik

Uki-otoshi (浮落)

- großer Schritt rückwärts, Hüfte absinken lassen
- mit beiden Händen nach unten-hinten ziehen



1 2

Ashi-guruma (足車)

- Drehung neben Uke
- Bein blockiert Ukes Knie
- Körperdrehung und Armzug nach vorne



1 2

Te-guruma (手車)

- Abtauchen unter Arm/Achsel, Nacken strecken
- Bauch-Bauch-Kontakt
- Bein von hinten umgreifen
- ausheben, drehen, werfen



1 2

Yoko-guruma (横車)

- Ausweichen einer Eindrehbewegung
- Bein gleitet in Kreisbewegung durch Ukes Beine, Schwung ausnutzen
- eigenen Fall zum Wurf nutzen



1 2

Kata-guruma (肩車)

- Druck nach unten, Reaktion erzwingen
- Ärmel stark nach vorne-oben ziehen, wenn Reaktion
- Aufladen von Uke, Abwurf durch Zug nach unten



1 2

Soto-maki-komi (外巻込)

- Zugarm mit eigenem Arm fest umschlingen
- Hüfte weit unter Arm durchschieben
- Fall auf Körperseite, enger Körperkontakt



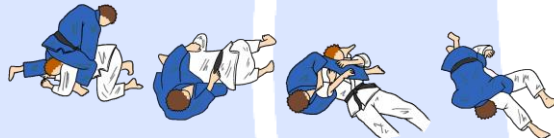
1 2

Ne-waza

Bodentechnik

Sankaku-osae-gatame

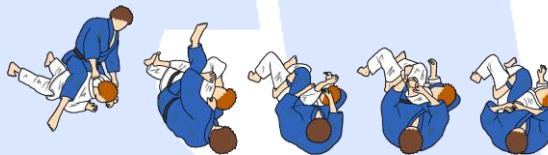
- Dreieck mit den Beinen bilden
- auf das aufgestellte Bein kippen, Arm fixieren
- zum Bein drehen und Körper strecken



1 2

Sankaku-gatame

- Fuß einsteigen, Dreieck bilden
- zur Seite kippen, Arm übernehmen
- zum kleinen Finger hebeln



1 2

Sankaku-jime

- Bein um Ukes Hals setzen, anderen Arm langziehen, Dreieck bilden
- Druck zur Seite



1 2

Kata-te-jime (片手絞)

- Griff unter Kinn tief ins Revers, Daumen innen
- Gegenseite fixieren, Hüfte vorschieben



1 2