

Prüfungsprogramm: 2. KYU



Nage-waza

Wurftechnik

Yoko-otoshi (横落)

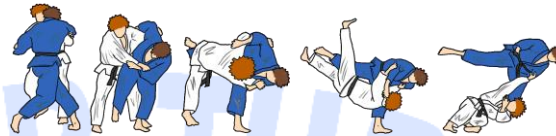
- Bewegung zur Seite, Gewicht auf Fuß bringen
- eigenen Fall über das belastete Bein zur Seite



1 2

Ashi-uchi-mata (内股)

- mit Hebezug auf die seitliche Hüfte ziehen
- Körperseite-Bauch-Kontakt
- mit Hüfte und Beinrückseite ausheben



1 2

Utsuri-goshi (移腰)

- Körperseite-Bauch-Kontakt, Beine beugen
- eng umfassen, Hüfte vorschieben und ausheben
- über die eigene Hüfte ablegen



1 2

Yoko-gake (横掛)

- Zug nach vorne auf den Fuß
- Zug an Arm, Druck an Ellbogen nach innen
- Fuß von hinten einhängen und auf Rücken fallen lassen



1 2

Ne-waza

Bodentechnik

Juji-jime (並十字絞)

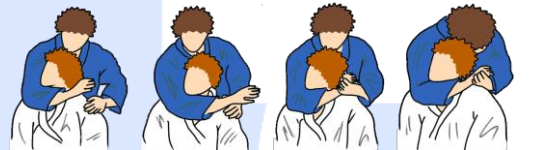
- Griff diagonal ins Revers
- Griff kreuzend ins andere Revers
- belasten und ziehen



1 2

Hadaka-jime (裸絞)

- Arm umschlingt Hals, Kehlkopf in Armbeuge
- Hand mit eigenen Ellbogen sichern



1 2

Okuri-eri-jime (送襟絞)

- Griff von hinten tief ins Revers, Daumen innen
- Griff unter Arm in gegenüberliegendes Revers
- Strecken des Arms



1 2

Kata-ha-jime (片羽絞)

- Griff von hinten tief ins Revers, Daumen innen
- Griff unter Arm, hochstrecken, eigenen Arm hinter Ukes Kopf
- Strecken des Arms



1 2