

Prüfungsprogramm: 3. KYU



Ukemi-waza

Falltechnik

Freier Fall



1

2

Nage-waza

Wurftechnik

Koshi-guruma (腰車)

- sicherer, schulterbreiter Stand
- Kopf mit Arm einklemmen
- Rücken-Bauch-Kontakt, Hüfte rausdrücken
- Oberschenkel nach hinten-oben drücken



1

2

Ushiro-goshi (後腰)

- Wurfversuch tief entgegen gehen
- Körperseite-Bauch-Kontakt
- Ausheben durch Bein Streckung mit dem Bauch nach oben



1

2

Hane-goshi (跳腰)

- Schub durch Armzug stoppen
- Körperseite-Bauch-Kontakt
- Bein und Hüfte hochdrücken



1

2

Sumi-gaeshi (隅返)

- Fuß zwischen Beine und tief fallen lassen
- Zug mit Händen über sich, mit Bein unterstützen
- Wurfausführung nach unten ziehen



1

2

Tani-otoshi (谷落)

- Druck nach unten, Reaktion erzwingen
- Bein hinter Ukes Bein stellen, wenn Reaktion
- mit beiden Händen nach unten ziehen



1

2

Ne-waza

Bodentechnik

Ashi-gatame (足固)

- Kesa-gatame halten, Uke zieht Arm heraus
- eigenes Bein weit strecken
- Unterarm nehmen und über Bein strecken



1

2

Ashi-garami (足絨)

- Kesa-gatame halten, Uke zieht Arm heraus
- Übernahme des gebeugten Unterarmes
- Arm in Kniekehle einklemmen
- Hebeln durch Beinbeugen und Hüftheben



1

2