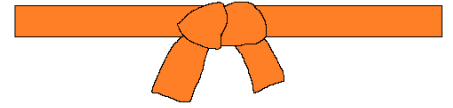


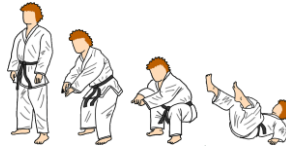
Prüfungsprogramm: 5. KYU



Ukemi-waza

Falltechnik

Ushiro-ukemi (後ろ受身)



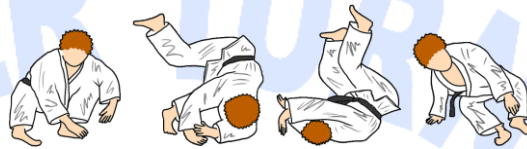
1 2

Yoko-ukemi (横受け身)



1 2

Mae-mawari-ukemi (前回り受身)



1 2

Nage-waza

Wurftechnik

Morote-seoi-nage (背負投)

- Zug mit beiden Armen nach vorne-oben
- eindrehen und unter Ukes Schwerpunkt kommen
- durch Strecken der Beine ausheben
- mit beiden Armen nach vorne-unten ziehen



1 2

Sasae-tsuri-komi-ashi (支釣込足)

- durch Zug und Druck auf vorderen Fuß stellen
- mit der Fußsohle oberhalb des Knöchels stoppen
- Oberkörperdrehung und nach vorne heben und ziehen



1 2

Okuri-ashi-barai (送足払)

- an den Schultern seitlich bewegen
- die Bewegung begleiten
- mit der Fußsohle von der Seite am Knöchel fegen



1 2

O-soto-gari (大外刈)

- durch Zug und Druck auf ein Bein stellen
- mit einem großen Schritt vorwärts überlaufen
- Schulter-Schulter-Kontakt
- Standbein von außen mit der Beinrückseite sicheln



1 2

Harai-goshi (払腰)

- mit beiden Armen nach vorne-recht ziehen
- auf den rechten Fuß stellen
- Bein und Hüfte bilden eine Einheit
- Hebezug der Hände über rechte Hüftseite nach vorne



1 2

Ne-waza

Bodentechnik

Juji-gatame (十字固)

- Füße und Knie sicher geschlossen
- dicht an Uke sitzen
- gestreckten Arm zum kleinen Finger hebeln



1 2

Ude-garami (腕絡)

- Griff an Ukes Handgelenk
- Griff unter Ukes Oberarm auf das eigene Handgelenk
- kontrolliertes Hebeln durch Verdrehen der Arme



1 2