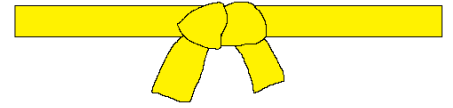


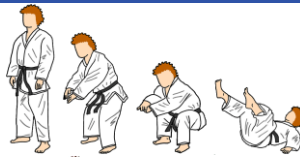
Prüfungsprogramm: 7. KYU



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

O-goshi (大腰)

- sicherer, schulterbreiter Stand
- unter Ukes Arm weit um die Hüfte fassen
- mit der Hüfte unter Ukes Gürtel kommen
- ausheben und nach vorne werfen



1 2

Uki-goshi (浮腰)

- sicherer, schulterbreiter Stand
- unter Ukes Arm weit um die Hüfte fassen
- engen Kontakt der Körperseite mit Ukes Bauch
- Ukes seitlich um die Hüfte herum schleudern



1 2

O-uchi-gari (大内刈)

- durch Zug im Revers zum Schritt vorwärts zwingen
- Körperseite-Brust-Kontakt
- von innen Kniekehle an Kniekehle setzen
- Uke nach hinten-unten drücken



1 2

Seoi-otoshi (背負落)

- sicherer, gegrätschter Stand
- Rücken-Bauch-Kontakt
- Oberarm fest einklemmen
- Zug mit beiden Armen nach unten



1 2

Ne-waza

Bodentechnik

Kesa-gatame (袈裟固)

- eingeklemmter Arm nicht loslassen
- die Seite von Uke belasten
- Beine ausreichend spreizen



1 2

Yoko-shiho-gatame (横四方固)

- Hüfte von der Seite kontrollieren
- eigenen Schwerpunkt tief halten
- Brust ausreichend belasten



1 2

Tate-shiho-gatame (縦四方固)

- Brust-Brust-Kontakt
- Ukes Beine einklemmen
- Schwerpunkt flach und tief



1 2

Kami-shiho-gatame (上四方固)

- Einklemmen und Kontrolle beider Arme
- Kontrolle mit dem Kopf
- Brust/Schulter belasten



1 2