

## Halbgelbgurt

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 7 Jahren

<b>NAGE WAZA</b> Wurftechniken	<b>O SOTO GARI</b> <b>UKI GOSHI</b> <b>O UCHI GARI</b>
<b>UKEMI</b> Falltechniken	<b>USHIRO-UKEMI</b>
<b>KATAME WAZA</b> Kontrolltechniken	<b>KESA GATAME</b> <b>KAMI SHIHO GATAME</b> <b>YOKO SHIHO GATAME</b>
<b>Bewegungsaufgaben</b> aus einer Situation	- <b>Uke in Banklage</b> <b>Zeigen einer Befreiung aus</b> <b>Yoko Shio Gatame</b>
<b>Zusatzaufgaben</b> Wie anwenden	<b>YAKU SOKU GEIKO</b> (üben nach Absprache) Einmal Du, einmal ich, einmal rechts, einmal links mit selbst gewählter Technik