

Gelbgurt

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 8 Jahren

NAGE WAZA Wurftechniken	KO UCHI GARI SEOI NAGE TANI OTOSHI
UKEMI Falltechniken	MAE UKEMI YOKO UKEMI USHIRO UKEMI
KATAME WAZA Kontrolltechniken	KUZURE KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME
Bewegungsaufgaben aus einer Situation	<ul style="list-style-type: none">- Uke auf dem Bauch- Zeigen einer Befreiung aus HON KESA GATAME
Zusatzaufgaben Wie anwenden	YAKU SOKU GEIKO (üben nach Absprache) Einmal Du, einmal ich, einmal rechts, einmal links mit selbst gewählter Technik