

## Orange

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 10 Jahren

<b>NAGE WAZA</b> Wurftechniken	<b>DE ASHI BARAI</b> <b>OKURI ASHI BARAI</b> <b>HARAI GOSHI</b>
Zeigen eines <b>Gegenangriff</b> (Tori weicht erstem Angriff aus)	
<b>MAE UKEMI</b> (über Hindernis mit liegen bleiben) <b>YOKO UKEMI</b> (an Uke) <b>USHIRO UKEMI</b> (über Hindernis)	
<b>KATAME WAZA</b> Kontrolltechniken	<b>KATA GATAME</b> <b>KUZURE KESA GATAME</b>
<b>Bewegungsaufgaben</b> aus einer Situation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Haltegriffwechsel zu <b>KATA GATAME</b> und zwei zu <b>KUZURE KESA GATAME</b></li> <li>- Eine Befreiung zu <b>KATA GATAME</b> und <b>KUZURE KESA GATAME</b></li> </ul>
Zeigen eines <b>Uebergangs Stand-Boden</b>	
<b>Zusatzaufgaben</b> Wie anwenden	<b>KAKARI GEIKO</b> Leichtes Randori (Uke weicht nur aus, greift nicht an)