

Grüngurt

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 12 Jahren

NAGE WAZA Wurftechniken	TOMOE NAGE YOKO OTOSHI SEOI OTOSHI TSURI GOSHI HANE GOSHI HARAI TSURI KOMI ASHI KATA GURUMA
Zeigen einer NAGE WAZA <ul style="list-style-type: none"> - mit zwei verschiedenen Vorbereitungen - Wirf UKE, nachdem du einmal seinen Griff am Ärmel und einmal in deinem Nacken gelöst hast - Wirf UKE, mit einem Gegenwurf (GAESHI WAZA); UKE greift mit O GOSHI an - 	
MAE UKEMI (über Hindernis mit aufstehen und an Uke)	
KATAME WAZA Kontrolltechniken	TATE SHIO GATAME in zwei Varianten UDE HISIGI JUJI GATAME
Zeigen der KATAME WAZA als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes.	
Bewegungsaufgaben aus einer Situation	<ul style="list-style-type: none"> - Zwei Befreiungen und Kombinationen zu TATE SHIO GATAME - Zeigen, wie du aus der Bauchlage den von oben angreifenden UKE in OSAE KOMI WAZA nehmen kannst
Zusatzaufgaben: Die erste Gruppe von NAGE NO KATA	
1.GRUPPE <ul style="list-style-type: none"> - UKI O TOSHI - SEOI NAGE - KATA GURUMA 	