

## Grüngurt

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 12 Jahren

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