

Braungurt

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 14 Jahren

NAGE WAZA Wurftechniken	O SOTO GURUMA UKI WAZA YOKO WAKARE YOKO GURUMA USHIRO GOSHI URA NAGE SUMI O TOSHI YOKO GAKE	
Zeigen einer NAGE WAZA <ul style="list-style-type: none"> - Dein TOKUI WAZA taktisches Konzept - Drei KAESHI WAZA zu deiner TOKUI WAZA 		
KATAME WAZA Kontrolltechniken	UDE HISIGI UDE GATAME UDE HISIGI HIZA GATAME UDE HISIGI HARA GATAME HADAKA JIME KATA TE JIME MOROTE JIME KATA HA JIME OKURI ERI JIME	
Zeigen einer KATAME WAZA als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes. <ul style="list-style-type: none"> - Zeigen je eines Abschlusses mit OSAE WAZA, KANTSETSU WAZA, und SHIME WAZA GEN UKE's Bank / Bauchlage. 		
Zusatzaufgaben: Die ersten drei Gruppen der NAGE NO KATA		
1.GRUPPE <ul style="list-style-type: none"> - UKI O TOSHI - SEOI NAGE - KATA GURUMA 	2.GRUPPE <ul style="list-style-type: none"> - UKI GOSHI - HARAI GOSHI - TSURI KOMI GOSHI 	3.GRUPPE <ul style="list-style-type: none"> - TSURI KOMI GOSHI - OKURI ASHI BARAI - SASAE TSURI KOMI ASHI