

## Blaugurt

- nach mindestens 30 Lektionen
- frühestens mit 13 Jahren

<b>NAGE WAZA</b> Wurftechniken	<b>ASHI GURUMA</b> <b>O GURUMA</b> <b>HANE MAKI KOMI</b> <b>SUKUI NAGE</b> <b>UTSURI GOSHI</b> <b>SOTO MAKE KOMI</b> <b>SUMI GAESHI</b>
Zeigen einer <b>NAGE WAZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit zwei verschiedenen Vorbereitungen</li> <li>- Dein <b>TOKUI WAZA</b> (Lieblingstechnik) gegen rechts- und links kämpfenden UKE</li> <li>- Mit den Armen sperrenden UKE</li> <li>- Zwei <b>RENRAKU WAZA</b> (Kombinationen) z deiner <b>TOKUI WAZA</b> wobei du einmal mit der <b>TOKUI WAZA</b> beginnst und einmal mit der <b>TOKUI WAZA</b> abschließt</li> </ul>	
<b>KATAME WAZA</b> Kontrolltechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>UDE GARAMI</b></li> <li>- <b>UDE HISIGI WAKI GATAME</b></li> <li>- <b>JUJI JIME (KATA / GYAKU / NAMI)</b></li> <li>- <b>OKURI ERI JIME</b></li> </ul>
Zeigen einer <b>KATAME WAZA</b> als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeigen je eines Abschlusses mit einer <b>KANTSETSU WAZA</b> (Hebeltechnik) und mit einer <b>SHIME WAZA</b> (Würgetechnik) pro Grundsituation des Bodenkampfes</li> </ul>	
<b>Zusatzaufgaben:</b> <b>Die ersten zwei Gruppen der NAGE NO KATA</b>	
<b>1.GRUPPE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>UKI O TOSHI</b></li> <li>- <b>SEOI NAGE</b></li> <li>- <b>KATA GURUMA</b></li> </ul>	<b>2.GRUPPE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>UKI GOSHI</b></li> <li>- <b>HARAI GOSHI</b></li> <li>- <b>TSURI KOMI GOSHI</b></li> </ul>