

Aktionen für Prüfung zum 1. Kyu – braun

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle, freier Fall
Würfe aus den Programmen 7. – 4. Kyu

		
Morote-seoi-nage	Sode-tsurikomi-goshi	O-soto-gari (links)
		
Tai-otoshi	Ippon-seoi-nage (links)	Sasae-tsurikomi-ashi
		
Ashi-uchi-mata	Uki-goshi (links)	O-uchi-gari
		
Harai-goshi	Koshi-guruma (links)	De-ashi-barai







Es sind insgesamt 20 Würfe zu zeigen

Würfe aus dem Erweiterungsprogramm davon für braun mindestens **neun**
 Pflichttechniken Ko-uchi-makikomi und Ura-nage

		
Tomoe-nage * Pflicht	Tani-otoshi * Pflicht	Tsure-goshi
		
Okuri-ashi-barai	Soto-makikomi	Sumi-gaeshi
		
Ashi-guruma	Utsuri-goshi	Ura-nage
		
Ko-uchi-makikomi	Uki-otoshi	Kata-guruma

- ➔ Je **zwei** Konter, Finten, Kombinationen
- ➔ Position erarbeiten für Nage-waza

Bodentechniken 4 Shime-waza davon Sode-guruma-jime und Okuri-eri-jime als Pflichttechnik

		
Sode-guruma-jime * Pflicht	Okuri-eri-jime (gerollt) *	Sankaku-jime
		
Tsukkomi-jime	Hadaka-jime (als Ushiro-jime)	Sode-guruma-jime (Variante)

Alle Situationen aus 7. , 6. , 5. und 4.Kyu weitere Beispiele siehe **Gesamtübersicht Basistechniken**

			
Von Kesa-gatame nach Ura-gatame	Übergang von Stand in Juji-gatame	Aus Verteidigung Bank -> Koshi-kesa-gatame	Befreiung aus Kesa-gatame mit Brückenrolle
			
Befreiung aus Beinklammer	Angriff gegen Bank-verteidigung	Gyaku-ude-gatame aus Rückenlage	Umdreher gegen Bauchlage – Kami-shiho-gatame

➔ 3 Positionswechsel aus Verteidigung in eine günstige Angriffsposition
Je 2 Stand und Boden Randori