

1. Kyu

Falltechnik

Rückwärts



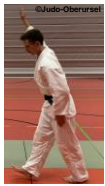
Seitwärts



Vorwärts (Liegenbleiben und Aufstehen)



Freier Fall



Grundprogramm „Stand“ (20 Wurftechniken aus 7.-2. Kyu)

Hauptseite



Fußtechnik



Gegenseite



Ura-nage

Kata-guruma

Ko-uchi-makikomi

Uki-otoshi

2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

1 Technik Vorführen und Erklären

Grundprogramm „Boden“ (14 Aktionen)

Aus einer sinnvollen Situation:

Sankaku-jime



Sankaku-gatame



Sode-guruma-jime



Tsukkomi-jime



2 Übergänge Stand zu Boden (Ai-yotsu & Kenka-yotsu), 3 Positionswechsel

1. Kyu

Wiederholung von Okuri-eri-jime und Wiederholung der Standardsituationen des 7.-4. Kyu

Individueller Schwerpunkt (eine der Möglichkeiten, ca. 10 Aktionen)

Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)

Demonstration einer Zusammenstellung von 10 technischen Aktionen aus der Nage-no-kata Selbstverteidigung (ab 16 Jahren)

Taiso mit technischen Inhalten (ab 16 Jahren)

Randori

Je 2 Randori im Stand und Boden zu je 3 Minuten

(Alternativ Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen)

Lexikon (japanische Begriffe)

1. Randori	freies Üben
2. Rei	Gruß
3. Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: „Greifer“)
4. Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: „Nehmer“)
5. Ura-nage	Rückwurf
6. Ko-uchi-maki-komi	kleinen Einrollen von Innen
7. Uki-otoshi	Schwebesturz
8. Kata-guruma	Schulterrad
9. Sankaku-jime	Dreiecks Würger mit dem Bein
10. Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
11. Sode-gurmua-jime	Ärmelradwürgen
12. Tsukkomi-jime	stoßendes Würgen
13. Kyu	Schülergrad
14. Randori	Übungskampf

Definition:

Hauptseite: Wurf wird mit dem Rechtsgriff geworfen

Gegenseite: Wurf wird mit dem Linksgriff geworfen