

aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite) | Drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm: eine Eindrehtechnik zur Hauptseite | eine Eindrehtechnik zur Gegenseite | eine Fußtechnik



O-goshi

- Mache ich
- rechts
- links



Kesa-gatame

- Mache ich

vier Haltetechniken | zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche | eine Lösung einer Standardsituation: ein Übergang vom Werfen zum Halten | Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken

Haltegriffwechsel von: \_\_\_\_\_

zu: \_\_\_\_\_



Uki-goshi

- Mache ich
- rechts
- links



Yoko-shiho-gatame

- Mache ich

Lösung einer Standardsituation



Übergang vom Werfen zum Halten

- Mache ich



O-uchi-gari

- Mache ich



Tate-shiho-gatame

- Mache ich



Ko-uchi-gari

- Mache ich



Kami-shiho-gatame

- Mache ich