

1.Dan



Dan-Vorbereitung



YOKO-GURUMA

Gruppe: Sutemi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



HARAI-TSURIKOMI-ASHI

Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



YOKO-WAKARE

Gruppe: Sutemi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



YOKO-GAKE

Gruppe: Sutemi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



SUMI-OTOSHI

Gruppe: Te-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



HANE-MAKIKOMI

Gruppe: Sutemi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



HANE-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



O-SOTO-GURUMA

Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



HIZA-GURUMA

Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



KO-UCHI-GARI

Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



SUKUI-NAGE

Gruppe: Te-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



O-SOTO-OTOSHI

Gruppe: Ashi-waza



Dan-Vorbereitung



KOSHIKI-TAOSHI – Variante 1

KOSHIKI-TAOSHI

Gruppe: Te-waza



Dan-Vorbereitung



KOSHIKI-TAOSHI – Variante 2

KOSHIKI-TAOSHI

Gruppe: Te-waza



Dan-Vorbereitung



KOSHIKI-TAOSHI – Variante 3
Im Wettkampf nicht erlaubt

KOSHIKI-TAOSHI

Gruppe: Te-waza



Dan-Vorbereitung



KATA-ASHI-DORI
Im Wettkampf nicht erlaubt

KATA-ASHI-DORI

Gruppe: Ashi-waza



Dan-Vorbereitung



TE-GURUMA Variante 2
Im Wettkampf nicht erlaubt

TE-GURUMA
Gruppe: Te-waza



Dan-Vorbereitung



TE-GURUMA Variante 1
Im Wettkampf nicht erlaubt

TE-GURUMA
Gruppe: Te-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



UKI-WAZA
Gruppe: Sutemi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



KO-SOTO-GARI
Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung

Aufgaben im Standprogramm:

- zwei Kombinationen
- zwei Kontertechniken
- zwei Finten
- zwei Lösungen für Ai-yotsu (gleicher Griff)
- zwei Lösungen für Kenka-yotsu (gegengleicher Griff)

Alle Würfe aus freier Interaktion, die Kombinationen, Konter und Finten sowie Lösungen für Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu sollen in dem Wurfprogramm integriert werden.

1.Dan



Dan-Vorbereitung



Dan-Vorbereitung

YOKO-OTOSHI
Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



O-GURUMA
Gruppe: Ashi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung



USHIRO-GOSHI
Gruppe: Koshi-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung

1.Dan



Dan-Vorbereitung



GYAKU-KANNUKI-GATAME

Gruppe: Kannuki-gatame

SEIO-OTOSHI

Gruppe: Te-waza

1.Dan



Dan-Vorbereitung

1.Dan



Dan-Vorbereitung



UDE-GARAMI-HENKAWAZA

Gruppe: Ude-garami / Ashi-garami

ASHI-GARAMI

Gruppe: Ashi-garami

1.Dan



Dan-Vorbereitung

1.Dan



Dan-Vorbereitung

YAMA-ARASHI

KO-UCHI-GAKE

1.Dan



Dan-Vorbereitung

1.Dan



Dan-Vorbereitung



nach Befreiung aus Yoko-shiho-gatame



als Angriff zwischen Ukes Beinenbeginnen

KAMI-SANKAKU-GATAME

EBI-JIME

Gruppe: Juji-jime

