

# AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 7. KYU

## UKEMI UND PARTNERVERHALTEN

- Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
- Fallschule (einseitig aus dem Stand):
- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts


## NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN)

- eine Eindrehtechniken zur Hauptseite z.B.: Seoi-nage / Tai-otoshi
- eine Eindrehtechniken zur Gegenseite z.B.: O-goshi
- ein Fußwurf: z.B. De-ashi-barai / O-soto-gari


## KATAME-WAZA („WENN-> DANN SITUATIONEN“)

- Herausarbeiten einer Festhalte:
  - Ukes Bank- oder Bauchposition zu einer Festhalte
- Vier Grundfesthalten:
  - Kesa-gatame
  - Kami-shiho-gatame
  - Yoko-shiho-gatame
  - Tate-shiho-gatame
- zwei beliebige Haltegriffwechsel
- Übergang vom Werfen zum Halten
- eine beliebige Befreiung


## BODEN-RANDORI (3-4MAL A 1 MINUTE)

## VOKABELN

Koshi-Waza	Hüfttechnik
Randori	freies Üben (Miteinander)
Sone-Mama	Nicht mehr bewegen
Yoshi	Wieder bewegen
Tachi-Waza	Würfe im Stand
Waza-Ari	halber Punkt
Ippon	ganzer Punkt
Sore-Made	Kampfende
Osae-Komi	Festhalte gilt
Toketa	Festhalte ungültig
Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
Tate-shiho-gatame	Vier-Punkte-Haltegriff von oben
Tai-otoshi	Körpersturz
De-ashi-barai	Fußfeger
O-Goshi	Großer Hüftwurf
Mae-ukemi	Fallschule vorwärts
Ushiro-ukemi	Fallschule rückwärts
Yoko-ukemi	Fallschule seitwärts