

GRUNDPROGRAMM

Situationslösungen am Boden

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

7 Aktionen



Übergang vom Werfen zum Halten



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

9 Aktionen



Umdrehen gegen Bauchlage



Ushiro-kesa-gatame



Kuzur-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame

8 Aktionen



Angriff gegen die Bank



sich auf den Bauch drehen



Beinklammer



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke befreien

9 Aktionen



Rückenlage



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame

alle Endpositionen aus Standardsituationen herausarbeiten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage ->Haltetechnik)



- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer



- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

