



Prüfungsprogramm Gelber Gürtel mit rotem Streifen



Mindestalter: 9 Jahre

Grundtechniken:

Fallschule:

+ aufstehen mit Block



Vorwärtsrolle
(O Chuga Eri)



Rückwärtsrolle
(Ushiro Chuga Eri)



Seitwärts fallen
(Yoko Ukemi)



Vorwärts fallen
(Mae Ukemi)

Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen (Happo Kuzushi)



Grundstellungen:



Kampfstellungen:

Aktiv:



Passiv:

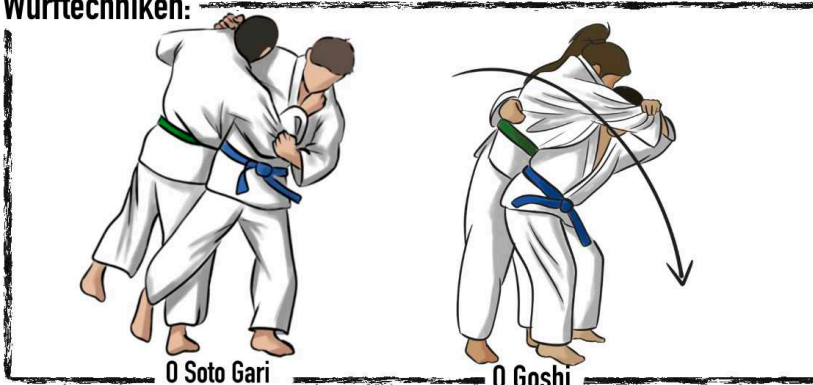


Festhaltetechnik am Boden:



Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen, rechts rausgehen, links rausdrehen und rechts rausdrehen

Wurftechniken:



O Soto Gari

O Goshi

Hebeltechniken:



Ellbogenhebel

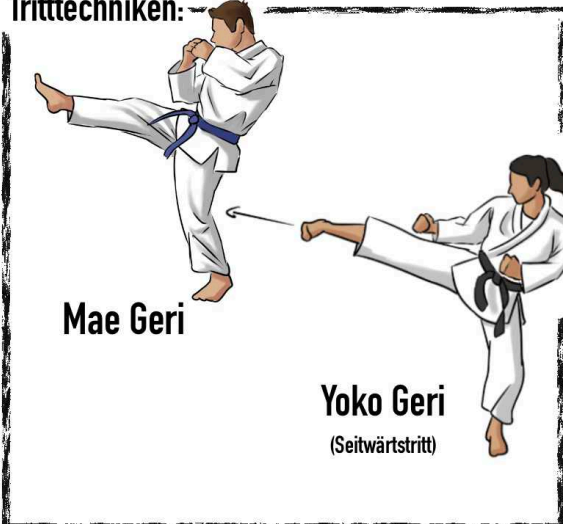
Blocktechniken:



Age Uke

Gedan Barai

Tritttechniken:



Mae Geri

Yoko Geri
(Seitwärtstritt)

Schlagtechniken:

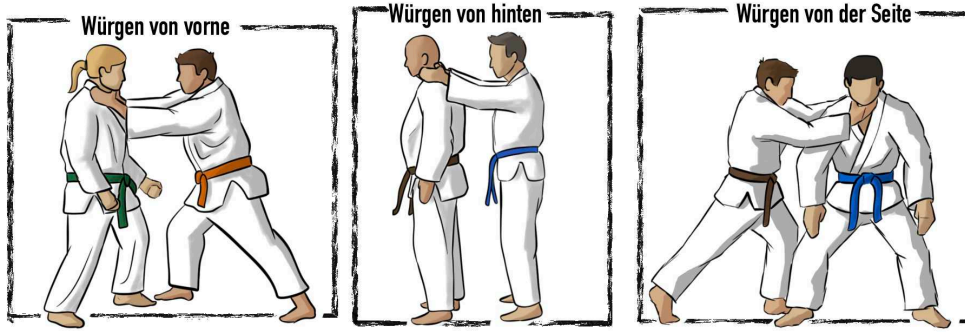


Oi Tsuki

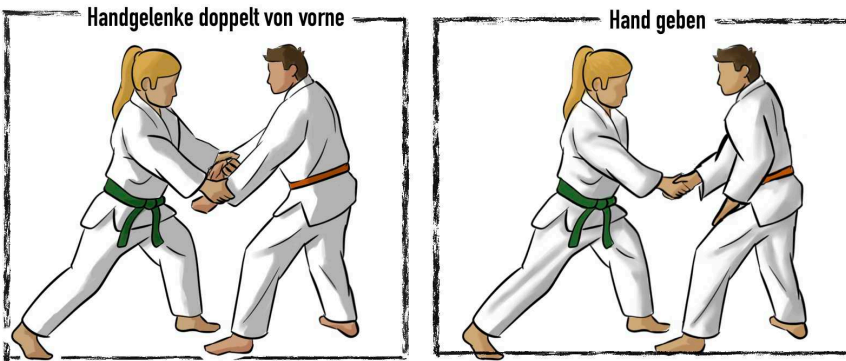
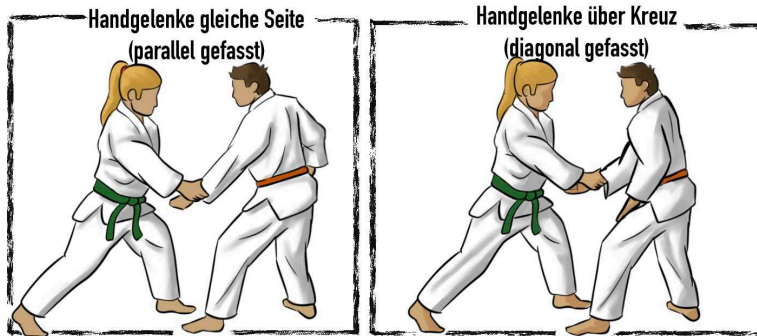
Empi Uchi
(Ellbogenschlag)

Abwehrtechniken:

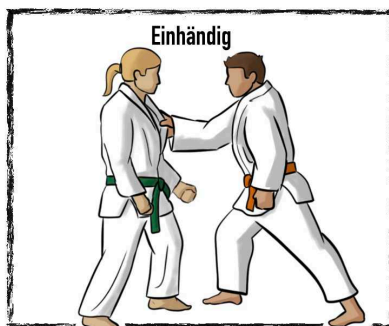
Würgen:



Handgelenke fassen:



Revers fassen:



Schlagangriffe:

