

1.Kyu (braun)

Vorkenntnisse	Standprogramm	Komplexaufgabe Angriffsverhalten	Übergang Stand/Boden	Boden Oberlage	Boden Unterlage
Beherrschung des Stoffes aus den vorherigen Kyu-Graden	Ashi-Guruma / O-Guruma Kata-Guruma Soto-Maki- Komi/ Hane- Maki-Komi Ura-Nage/ Yoko-Guruma	Je eine Wurftechnik gegen Gegner mit extremer Haltung Rechtskämpfer Linkskämpfer stark abgebeugt	Anwenden je eines Haltegriffs, Armhebels und Würgegriffs als:	Herausarbeiten je eines Haltegriffs, Armhebels und Würgegriffs aus der Standardsituation Uke in Bank-/ Bauchlage:	Drei Gegenangriffe aus der eigenen Rückenlage bei unterschiedlichen Angriffen Ukes
	zusätzlich jede der aufgeführten Techniken aus zwei verschiedenen Partner- verhaltensweisen, davon vier Techniken beidseitig.	Finten Drei Varianten des Fintierens mit anschließender Wurfausführung	Weiterführung des eigenen Angriffs und als Übernahme des gegnerischen Angriffs	von der Kopfseite von der Seite aus dem Reitsitz	

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>