

8.Kyu (weiß-gelb)

Falltechnik	Standprogramm	Boden Oberlage	Boden Unterlage
Fallen rückwärts aus der Hocke	O-Goshi/Uki-Goshi	Partner, der sich in a) Bauchlage b) Rückenlage befindet mit dem Körper kontrollieren und dessen Bewegungsfreiheit einschränken	Je eine Befreiung aus Kuzure-Kesa-Gatame und Shiho-Gatame demonstrieren.
seitwärts rechts und links	O-Soto-Otoshi	Zwei Umdreher aus dem Kniestand mit je einer Form von Kuzure-Kesa-Gatame und Shiho-Gatame abschließen.	
Judorolle mit Liegenbleiben rechts oder links	Hiza-Guruma/ Sasae-Tsuri-Komi-Ashi/ De-Ashi-Barai		

© Judo-Club Renshinkan Gelnhausen

<http://www.renshinkan.de>