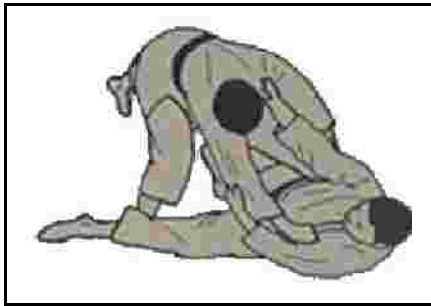


2. Kyu Blaugurt Standtechniken 13. tes Lebensjahr (Jahrgang)

Anwendungsaufgabe Stand:

Drei Wurftechniken aus je zwei verschiedenen sinnvollen Situation werfen.

Yoko-otoshi beidseitig (Seitfallzug)



Yoko-otoshi Werfen zur Seite
> günstig aus Seitwärtsbewegung
oder, und aus Rückwärts- Drehbewegung.

Ashi-uchi-mata (Schenkelwurf)



Ashi-uchi-mata

Starker Zug nach vorne ! Günstig aus Rückwärts oder und
Kreisbewegung Auch Ken Ken (nachhüpfen) ist möglich.
Z.B. Bein einfangen und hüpfend dem Partner nach und nach das
Gleichgewicht nach vorne (oder im Kreis) brechen.

Utsuri-goshi (Hüftwechselwurf)

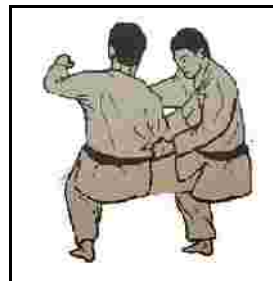
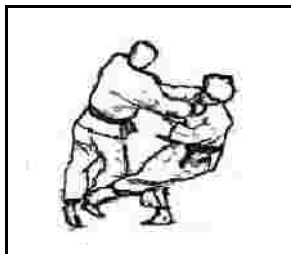
Utsuri Goshi kann nicht von Tori aus dem Stand angesetzt werden, sondern ist ein Gegenwurf
z.B. gegen Kubi-nage (Hüftwurf nach vorne, Uke faßt Tori über den Kopf).



1. Uke setzt Kubi-nage an.
2. Tori blocket mit der Hüfte, geht leicht zur Seite und in die Knie, wie auch bei Ushiro Goshi.
3. Aus dieser Position hebt er Uke aus (ohne nach hinten zu kippen).
4. Hat er Uke nun ausgehoben bringt Tori seine Hüfte vor die von Uke und wirft mit einer Art O-Goshi.

Im Bild ist nur die erste Phase zu sehen.
Tori sollte Uke nicht so stark wie auf diesem Bild Uke nach hinten ziehen,
sondern Uke nur mit der Hüfte hochheben.
Anschließend mit O-goshi werfen.

Yoko-gake beidseitig (seitl. Einhängen)



Kata-ashi-dori (ein Bein greifen) oder Kuchiki-taoshi oder eine beliebige Beingreiftechnik



Tori greift ein Bein von Uke und wirft
zusätzlich mit O-uchi-gari (dabei muß das
Bein nicht sicheln, es kann auch einfach
über das Bein gezogen werden).