

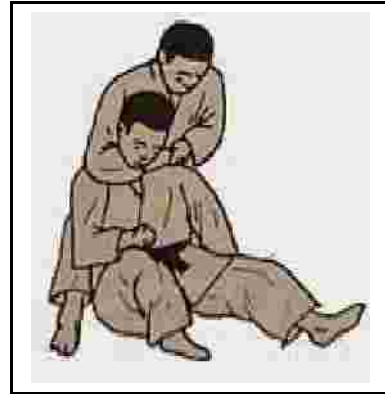
2. Kyu Blaugurt Bodentechniken 13. tes Lebensjahr (Jahrgang)

Shime -waza (Würgetechniken)

Juji-Jime (über Kreuz würgen)



Hadaka-jime (freies würgen)



Uke dreht den Kopf zur Seite
(zu Tori's Ellenbogen)

Okuri-eri-jime (mit beiden Kragen würgen)



Kata-ha-jime



Anwendungsaufgabe Boden:

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen die unten angeführten Würgetechniken anwenden.
(z. B. aus Bank- Bauchlage, Angriff, Verteidigung zwischen den Beinen u.s.w.)

Kata: Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza
Okuri-ashi-barai; Sasae-tsuri-komi-ashi; (Ashi-) Uchi-mata.