

5. Tomeo nage (beidseitig) über Kopf werfen



Knackpunkte: Tori - geht unter Uke's Schwerpunkt und führt Uke über seinen Kopf (nicht mit den Armen nach unten ziehen!

Uke - rollt über Tori linke Schulter nach vorne. Uke geht mit seinem rechten Fuß weit nach vorne

Anwendungsaufgabe Stand:

Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.

Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

Bodentechniken:

Ude gatame



waki gatame



Anwendungsaufgabe Boden:

Aus der **eigenen Rückenlage** (Uke zwischen Tori's Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen.
Aus **Kuzure-kesa-gatame** Ude-gatame und Juji-gatame ausführen.
Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.

Randori: (4 - 6 Randori à 2 Minuten)

Im Standrandori die erlernten Würfe aus **verschiedenen Griffen** und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen (**Randori spielen !**)

Beim **Übergang vom Stand zum Boden** die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.