

Gelborange 6. Kyu Bodentechniken

Kesa gatame 1



Kesa gatame 2



Yoko shiho gatame 1



Yoko shiho gatame 2



Tate shiho gatame 1



Tate shiho gatame 2



Kami shiho gatame 1



Kami shiho gatame 2



Anwendungsaufgabe Boden:

- O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit anschließendem Haltegriff
- zwei **Befreiungen** aus Kesa gatame



zwei Befreiungen aus Yoko shiho a gatame

1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Uke's Beinen im Kniestand oder Stand) mit Haltegriff abschließen
1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Tori's Beinen im Kniestand oder Stand) mit Haltegriff abschließen

Randori: Alle Stand- und Bodentechniken müssen im Randori gezeigt werden !!
(3 - 5 Randori á 2 Min.)