

Orangegrüner Gürtel (Werfen auf einem Bein und Verteidigungsverhalten)

Ukemi (Fallschule) und Partnerverhalten

Alle Falltechniken müssen aus der zügigen Bewegung ausgeführt

- Rückwärts rechts und links
- Seitwärts rechts und links
- Judorolle rechts und links mit liegenbleiben

Herstellen von Situationen die für einen Wurf oder eine Bodentechnik günstig sind.

Nage waza (Würfe)

Ihr müsst 12 Würfe vorführen: Pflichtwürfe für diese Gürtelstufe: Harai Goshi, O soto gari und Uchimata. Dazu kommen aus den Bereichen Koshi und Te waza je 3 Techniken zur Hauptseite und je 3 Techniken zur Gegenseite..

Hier ist eure Auswahl:

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
De ashi barai	O goshi	Morote Seoinage
O uchi gari	Uki goshi	Tai otoshi
Ko soto gake	Tsuri komi goshi	Ippon seoinage
Ko Uchi gari	Sode Tsuri komi goshi	
Sasae tsuri komi ashi	Harai goshi	
Uchi mata	Koshi guruma	
O soto gari		

Ne waza (Boden)

Ihr müsst 3 verschiedene Hebel aus verschiedenen Situationen heraus vorführen

Juji gatame 1. gegen die Bank, 2. aus der Rückenlage
Ude garami 1. aus Mune gatame, 2. aus Guard Position als Gyaku ude garami
Ude gatame oder Waki gatame
Hebel durchsetzen gegen verteidigenden Partner
Verteidigung gegen Hebel

4 Lösungen für Standardsituationen am Boden:

1. Haltegriffwechsel

Beispiele

Von Kesa gatame zu Yoko shiho gatame

von Yoko shiho gatame zu Kami shiho gatame

von Kesa gatame zu ura gatame

von Kami shiho gatame zu Kuzure kami shiho gatame

2. Umdreher gegen die Bank/Bauchlage

Beispiele

Der Fischer holt sein Netz ein

Die Windmühle

Torero

Überroller

3. Aus der Beinklammer befreien

Rückwärts rausrutschen

Ziehen und schieben

4. Umdreher aus der Gaurd Position

5. Angriff gegen die Guard Position

6. Verteidigung aus der Bank

Theorie

1. Beschreibe die Ausführung deiner Lieblingsbodentechnik

Vokabeln

Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung
Juji	Kreuz	Hiza	Knie	Guruma	Rad
Ude	Arm	Waki	Seite	Kesa	Schärpe
Mata	Schenkel	Kata	Schulter /Form	Sore made	Ende