









Mindestalter: 11 Jahre (Jahrgang)

Vorkenntnisse	Grundform der Wurftechniken				
stichprobenartig					
Falltechnik					
Freier Fall ggf. mit Partnerhilfe rechts + links					
	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <u>oder</u> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (beidseitig)

Grundform der Bodentechniken	Anwendungsaufgaben		Randori
	Stand	Boden	
 Ude-gatame (beidseitig)  Waki-gatame (beidseitig)	Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen 3 Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehetechniken.	Aus der eigenen Rückenlage Ude-gatame und Juji-gatame ausführen. Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen. Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.	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. (4-6 Randori á 2 min.)