








Mindestalter: 10 Jahre (Jahrgang)

Vorkenntnisse	Grundform der Wurftechniken				

Falltechnik					
Rückwärts Seitwärts rechts + links Judorolle vorwärts über ein Hindernis rechts + links	Morote-seoi-nage	O-soto-gari (beidseitig)	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	Sasae-tsuri-komi-ashi <u>oder</u> Hiza-guruma	Harai-goshi

Grundform der Bodentechniken	Anwendungsaufgaben		Randori
	Stand	Boden	
 Juji-gatame (beidseitig)  Ude-garami (beidseitig)	Wenn Uke mit eine Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber. (Konter) Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft. (Kombination)	Ukes Befreiungsversuche aus ein Haltegriff zu Juji-gatame, aus ein anderen zu Ude-garami nutzen. Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage. 1 Befreiung aus der Beinklammer. 2 Angriffe gegen die mittlere Bank position mit Juji-gatame beenden.	Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. (4-6 Randori á 2 min.)