












Mindestalter: 9 Jahre (Jahrgang)

Vorkenntnisse	Grundform der Wurftechniken				

Falltechnik					
Rückwärts Seitwärts rechts + links Judorolle vorwärts Liegenbleiben <u>und</u> Aufstehen rechts + links	Ippon-seoi-nage (beidseitig)	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari (beidseitig)	Ko-soto-gake <u>oder</u> Ko-soto-gari	De-ashi-barai (beidseitig)

Grundform der Bodentechniken	Anwendungsaufgaben		Randori
	Stand	Boden	
2 unterschiedlichen Ausführungen von:  Kesa-gatame  Yoko-shiho-gatame  Tate-shiho-gatame  Kami-shiho-gatame	Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi. Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai. Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.	O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. je 2 Befreiung aus: Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame. 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt. 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriff abschließen.	Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann. (3-5 Randori á 2 min.)

