









Mindestalter: 8 Jahre (Jahrgang)

| Vorkenntnisse   | Grundform der Wurftechniken   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ----  |   |   |   |   |
| Falltechnik   |  |  |  |  |
| <b>Rückwärts</b><br><b>Seitwärts</b><br>rechts + links<br><b>Judorolle vorwärts</b><br>Liegenbleiben<br><u>oder</u> Aufstehen<br>rechts + links | O-goshi<br>(beidseitig)   | Uki-goshi<br>(beidseitig)   | O-uchi-gari<br>(beidseitig)   | Seoi-otoshi   |

| Grundform der Bodentechniken   | Anwendungsaufgaben   |   | Randori  |
|--|--|---|--|
|  | Stand  | Boden   |  |
| <br>Kesa-gatame (beidseitig)<br><br>Yoko-shiho-gatame (beiseitig)<br><br>Tate-shiho-gatame<br><br>Kami-shiho-gatame | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi <u>oder</u> O-goshi <u>oder</u> Seoi-otoshi.</li> <li>Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit O-uchi-gari.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.</li> <li>je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.</li> <li>1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.</li> <li><b>(3-5 Randori á 1 min.)</b></li> </ul> |