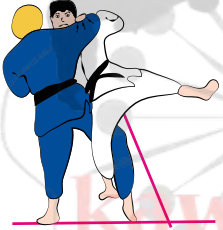




3. Kyu - grün (Vorbereitungszeit 9 Monate)

Ashi waza (Fuß-/Beintechniken)

9. O soto otoshi
(große äußerer Sturz)



10. Ko soto gari
(kleine Außensichel)



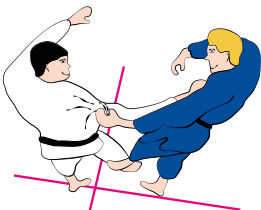
Kata waza (Schultertechniken)

4. Seoi otoshi
(Rücken-Sturz)

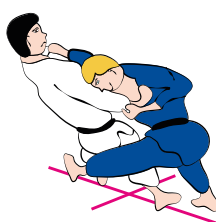


Sutemi waza (Opfertechiken)

5. Yoko gake
(seitliches einhängen)



6. Tani otoshi
(Tal-Sturz)



Koshi waza (Hüfttechniken)

7. Ushiro goshi
(rückwärtige Hüfte)



8. Tsuru komi goshi
(angehobene Hüfte)



9. Utsuri goshi
(versetzte Hüfte)



Te waza (Handtechniken)

5. Mochi age otoshi
(Griff-gehobener Sturz)



Alle Techniken in rechter
und linker Ausführung !

3. Kyu - grün (Vorbereitungszeit 9 Monate)

Osae komi waza (Haltetechniken)

8. Tate shiho gatame
(obere 4-Punkt-Kontrolle)

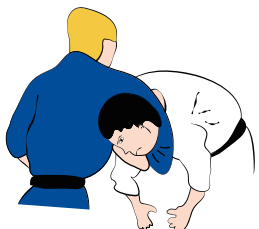


9. Kuzure kesa gatame
(Variante Schärpen Kontrolle)

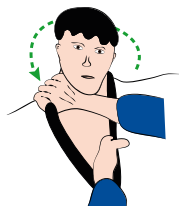


Jime waza (Würgetechniken 1. Gruppe) - ab 14 Jahre

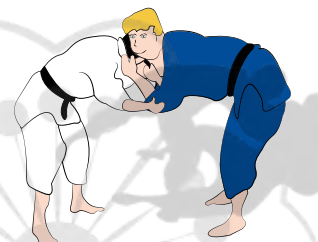
8. Ebi garami
(Krebs Kontrolle)



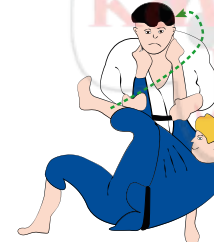
9. Tomoe jime
(Kreiswürge)



10. Eri jime
(Kragenwürge)

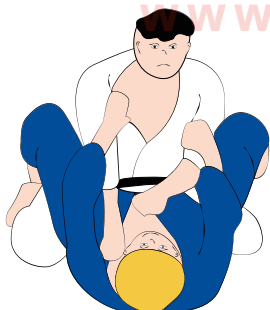


11. Kensui jime
(hängende Würge)

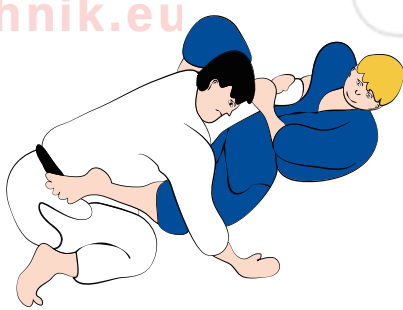


Kansetsu waza (Hebeltechniken) - ab 14 Jahre

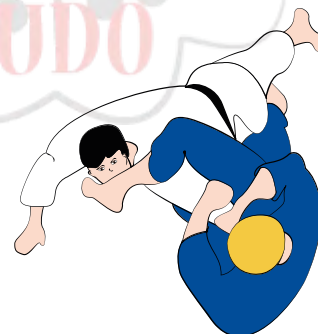
3. Position
Grundstellung



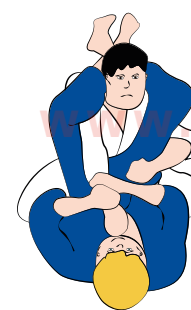
1. Ude hisigi henkwaza
(Arm verbiegen mit Wechseltechnik)



2. Gayaku juji
(umgekehrtes Kreuz)



3. Jime garami
(Würgekontrolle)



4. Hiza gatame
(Kniekontrolle)

