Aktionen für Prüfung zum 1. Kyu – braun

Ukemi (Fallen) aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle, freier Fall Würfe aus den Programmen 7. – 4. Kyu

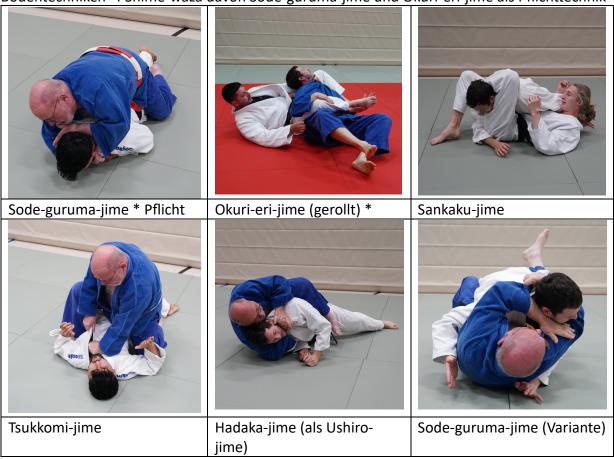


Würfe aus dem Erweiterungsprogramm davon für braun mindestens **neun** Pflichttechniken Ko-uchi-makikomi und Ura-nage



- → Je zwei Konter, Finten, Kombinationen
- → Position erarbeiten für Nage-waza

Bodentechniken 4 Shime-waza davon Sode-guruma-jime und Okuri-eri-jime als Pflichttechnik



Alle Situationen aus 7., 6., 5. und 4. Kyu weitere Beispiele siehe Gesamtübersicht Basistechniken



→ 3 Positionswechsel aus Verteidigung in eine günstige Angriffsposition Je 2 Stand und Boden Randori