
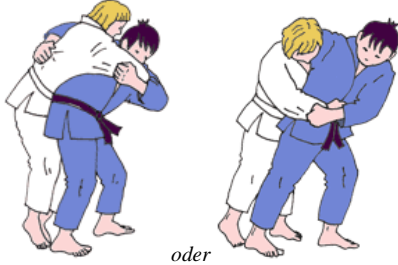
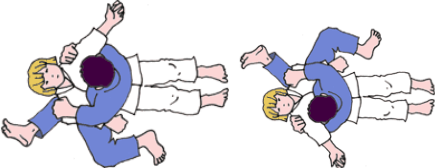



8. Kyu: Der WEISS- GELBGURT

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

Falltechnik: (3 Aktionen)	Fallen rückwärts Fallen seitwärts (beidseitig)	
Grundformen der Wurftechnik: (4 Aktionen)	O- soto otoshi 	O- goshi oder Uki- goshi  oder
Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)	Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O- soto otoshi	Wenn Uke schiebt oder vorkommt wirft Tori O- goshi oder Uki- goshi

Grundformen der Bodentechniken (4 Aktionen)	Kuzure- gesa- gatame (beidseitig) 	Mune- gatame (beidseitig) 
Anwendungsaufgabe Boden: (2 Aktionen)	2 Unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.	
Randori (3- 5 Randori à 1 Minute)	Bodenrandori aus dem Kniestand	