

Weissgelbgurt 8. Kyu

Mindestens 6 Monate Vorbereitungszeit 7.tes Lebensjahr vollendet (Geburtstag)

Wurftechniken

Eine Form von O goshi oder Uki-goshi

Beide Beine stehen beim Ansatz des Wurfes innen (das heißt zwischen Ukes Beinen), um unter Schwerpunkt zu gelangen muß Tori mit geradem Rücken in die Knie gehen !

Dann wird Uke am linken Arm und mit dem hinteren auf T

Im Aufstehen das heißt mit

durchstrecken der Beine und kräftigen Zug am linken Arm (Bild 3 dabei über die linke eigene Schulter

schauen) und mit viel Druck de hinteren wird Uke nach vorne geworfen. Bei der Prüfung ist es wichtig Uke

nun auch gut festzuhalten und nicht ungebremt auf die Matte fallen zu lassen. Ein anderer auch ähnlich aussehender Ansatz ist zu finden bei Uki-Goshi, doch der Wurf unterscheidet sich grundlegend !

O-goshi



O-goshi



Uki goshi

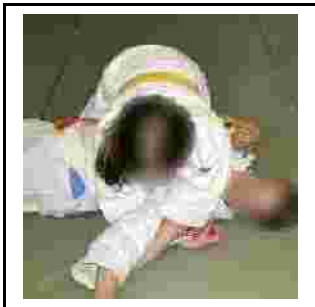


O-soto-otoshi



Boden

Mune gatame



Kuzure-kesa-gatame



Fallen seitwärts

Fallen rückwärts