

Ju-Jitsu 4½. Kyu (Halborangegurt) Kinder



Grundsatz: Weiterarbeiten bis zur Aufgabe
Allgemeines: Benehmen im Dojo

Ukemi Waza (Fall- und Rolltechnik)

Ushiro Ukemi (Rolle/Fall rückwärts)
Yoko Ukemi (Rolle/Fall seitwärts)
Mae Mawari Ukemi (Rolle/Fall vorwärts)

Nage Waza (Wurftechnik)

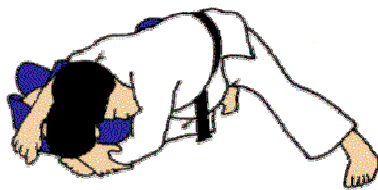


Koshi Guruma
(Hüftwurf)

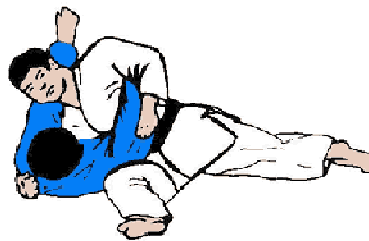


Seoi Nage
(Schulterwurf)

Osae Waza (Festhaltetechnik)



Kata Gatame
(Schulterkontrolle)



Kuzure Gesa Gatame
(Variante der Schärpenkontrolle)

Atemi Waza (Schlagtechnik)



Empi Uchi
(Ellenbogenschlag)

Abwehrtechniken

Handgelenk: - 3
- 1 mit 2 Händen gezogen

Reversgriffe: - 4
- 1 davon verkehrt gefasst

Würgegriffe: - 4

Schläge: - gegen Oie Zuki
- gegen Mae Geri

Kuatsukenntnisse

Glarus, Februar 2014