

Ne-Waza

Die folgenden Techniken bilden für Kaderathleten der Altersklasse u15 die Basis, auf die in der folgenden Altersklasse aufgebaut werden muss. Für Lehrgänge und Maßnahmen ist es daher erstrebenswert, dass die Grundvarianten dieser Techniken im Vereinstraining geübt und gefestigt werden.

Armesselkomplex nach Kashiwazaki

Juji-gatame: 1 x gerollt – 1 x gekippt - 1 x Unterlage

Sankaku-Varianten: 1 x kopfseitig – 1 x von hinten

Laufwürger als Basis für den „Wannerwürger“

Haltegriffe und deren Befreiungsprinzipien + Befreiung aus der Beinklammer

Situative Verknüpfungen im Übergang vom Stand in den Boden: als Tori

Situative Verknüpfungen im Übergang vom Stand in den Boden: als Uke

Situative Verknüpfungen im Übergang vom Boden in den Stand

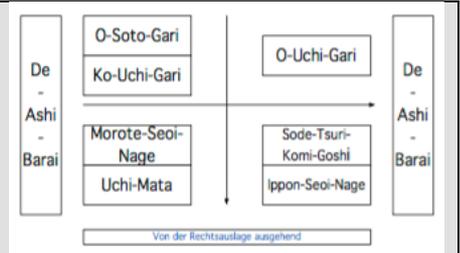
Tachi-waza

Die folgenden Techniken für Kaderathleten der Altersklasse u15 die Basis, auf die in der folgenden Altersklasse aufgebaut werden muss. Für Lehrgänge und Maßnahmen ist es daher erstrebenswert, dass die Grundvarianten dieser Techniken im Vereinstraining geübt und gefestigt werden.

Kumikata-Eröffnungsstrategien Ai-yotsu

Kumikata-Eröffnungsstrategien Kenka-yotsu

Optimale Wurfbedingungen schaffen: Situationen herstellen



Uchi-komi Formen

