

Ergänzungen zum Prüfungsprogramm 1.bis 7. Kyu - Boden Standardsituationen

1. Bauchlage/Oberlage:

Uke befindet sich in Bauchlage, Tori greift an

2. Bauchlage/Unterlage:

Tori befindet sich in Bauchlage und verteidigt

3. Bankposition/Oberlage:

Uke verteidigt sich in der Bankposition und Tori greift an

4. Bankposition/Unterlage:

Tori befindet sich in der Bankposition und greift Uke an

5. Rückenlage/Oberlage:

Uke liegt auf dem Rücken und Tori greift diesen von den Beinen her bzw. zwischen dessen Beine an

6. Rückenlage/Unterlage:

Tori liegt auf dem Rücken und hat Uke zwischen seinen Beinen und greift an

7. Beinklammer/Oberlage:

Uke hat in der Unterlage ein Bein von Tori geklammert

8. Beinklammer/Unterlage:

Tori hat in der Unterlage ein Bein von Uke geklammert