



10. Kyu / weiß-gelb

Zielübung Ausführung Methodischer Hinweis Anmerkung

Ukemi-waza

Fall rückwärts	Die Übung wird aus dem Hockstand ausgeführt		
Fall seitwärts	Die Übung wird aus dem Hockstand ausgeführt		
Rolle vorwärts	Die Übung wird aus dem Hockstand ausgeführt		

Tachi-waza

Uki-goshi	Tori und Uke stehen einander gegenüber und haben die Grundfassart eingenommen. Tori dreht sich mit zwei Schritten zu Uki-goshi ein. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Je nach Ausbildungsstand (z.B. wurden bereits die vorigen Grade erlernt) fällt Uke von selbst oder dieser wird durch Drehen und Anheben von Tori geworfen.	
O-soto-otoshi	Tori und Uke stehen einander gegenüber und haben die Grundfassart eingenommen. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Je nach Ausbildungsstand (z.B. wurden bereits die vorigen Grade erlernt) fällt Uke von selbst oder wird durch Drücken von Tori geworfen.	



Katame-waza

Prinzip „Kesa“	Tori erlernt hier verschiedene Haltegriffe, die dem Prinzip Kesa zugerechnet werden.		
Prinzip „Yoko“	Tori erlernt hier verschiedene Haltegriffe, die dem Prinzip Yoko zugerechnet werden.		

Anwendung Stand/ Boden

Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Von Uki-goshi zu Kesa 2. Von O-soto zu Kesa 3. Von Uki-goshi zu Yoko 4. Von O-soto zu Yoko 	Je nach der Position von Tori gegenüber Uke wird mit Kesa oder Yoko festgehalten.	
Wechsel zwischen zwei Kesa	Tori wechselt von unterschiedlichen Ausgangstechniken zu jeweils einer Folgetechnik innerhalb der Kesa-Gruppe.	Tori setzt eine Ausgangstechnik an und wechselt erst in eine andere Technik, wenn Uke sich zu befreien versucht. Je nach Befreiungsart ist eine passende Folgetechnik anzuwenden.	
Wechsel zwischen zwei Yoko	Tori wechselt von unterschiedlichen Ausgangstechniken zu jeweils einer Folgetechnik innerhalb der Yoko-Gruppe.	Tori setzt eine Ausgangstechnik an und wechselt erst in eine andere Technik, wenn Uke sich zu befreien versucht. Je nach Befreiungsart ist eine passende Folgetechnik anzuwenden.	
Befreiung aus Kesa	Tori befreit sich aus einer Kesa-Technik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beinklammer 2. Brücke 3. Wippe 	
Befreiung aus Yoko	Tori befreit sich aus einer Yoko-Technik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drehen gegen den Uhrzeigersinn 2. Wegkippen in die Gegenrichtung 	