

Aufwärmen-Gymnastik	Tashi-Waza	Ne-Waza
<p>5-7 Min. Aufwärmespiele</p> <p>10-15 Min. Fallübungen, Turnelemente, Rad, Handstand Abrollen, usw.</p>	<p>10 min.</p> <p>Uchi-Komi: Klassischer Griff aus einhändigem Griff von Revrs Bahn und Statisch normal und auf Schnelligkeit</p>	<p>10 Min.</p> <p>Halte Grieffe: Kesa Katame Mune Katame Tate Shiho Gatame mit Befreiungen</p>
<p>Fußschnelligkeiten an der Leiter</p> <p>Koordinationsübungen auf 1 Bein verschiedene Varianten</p>	<p>15 Min. Technik: Statisch O Goshi aus Klassischem Griff Seoi Nage aus einhändigem Griff</p> <p>De-Ashi-Barai vor-u. rückwärts</p> <p>Bis 7 Min. Eindrehen, normal und mit Schnelligkeit</p> <p>Bis 8 Min. Nage Komi, normal und mit Schnelligkeit</p> <p>Nach 4 Wochen das ganze aus der Bahn und aus der Bewegung erarbeiten.</p>	<p>2 Umdrehetechiken von Bauchlage Techniken Verteidigen</p> <p>Nach 4 Wochen mit Ukes 50% Verteidigungswiderstand erarbeiten.</p>
<p>30 Min. Randori Ne-Waza / Tachi-Waza Stretching</p>		