



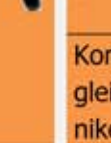
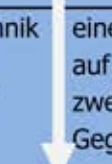
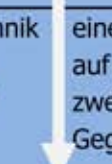




Tabelle 1. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des GLT (U14)

Auslage	Ai-Yotsu (gleichseitige Auslage)	Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)	
Kumi-kata (Fassart)	Erarbeiten des Ärmel-Reversgriffs		
	Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen, obwohl Uke mit der Führhand am Revers gegriffen hat		
	Lösen von Ukes Führhand am Revers	Erarbeiten des Ärmel-Rückengriffs	
Tachi-waza (Stand-techniken)	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen 	eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein 	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen 
	Konter gegen gleichseitige Eindrehtechnik mit Tani-otoshi oder Ura-nage 		Fegen mit dem eigenen Spielbein 
	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite 	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite 	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite 
			Fußstoppwurf gegen das Spielbein von Uke 
grundlegende Fertigkeiten	Kodokan-Eingang, Pulling-Out Eingang, Einsatz von Hub- und Zugarm, Uchi-komi der Spezialtechniken, Blocken, Ausweichen in Wurfrichtung		
Körperhaltung	aufrecht, Hüfte nach vorne, beweglich, Spielbein entlastend		
Übergang Stand - Boden	einen individuellen Übergang Stand-Boden zum Armhebel oder Haltegriff nach einem missglückten Angriff von Uke		
Ne-waza (Boden-techniken)	sicheres Halten der Grundhaltegriffe		
	wirksame Befreiungen gegen alle Grundhaltegriffe		
	technische Lösung gegen die Standardsituation Bank technische Lösung gegen die Standardsituation Bauchlage Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage	alle Lösungen sollten wettkampfwirksam sein!	

Meine Kampfkonzeption

Name: _____ Rechtskämpfer Linkskämpfer

