



**PROGRAMM FÜR DAS SHOBUKAI SPEZIALTRAINING**

am

**11.11.2017**

**THEMA:**

**Prüfungsvorbereitung auf Blau (2.KYU), Braun (1.KYU) und 1.DAN**

mit

**HARALD MAREK (5.DAN)**

**1. Würfe**

- 1.1. Würfe die leicht verwechselt werden
- 1.2. Selbstfaller aus der Basis und wie  
kommt man zu einer guten Anwendung  
aus Kaeshi Waza

**2. Rensoku Waza**

- 2.1 Übergänge aus Armhebel
- 2.2. Übergang aus Beinwürfen

**3. Würgetechniken**

- 3.1.4 Techniken aus dem Stand
- 3.2.4 Techniken Uke in Bankstellung
- 3.3.4 Techniken Uke in Sitzposition
- 3.4.4 Techniken Uke in Bodenlage
- 3.5.4 Techniken mit den Beinen