

# Braun (1. Kyu)

Stand*	Ashi- guruma <b>oder</b>								
	O- guruma								
	Ura- nage <b>oder</b>								
	Yoko- guruma								
	Sukui- nage <b>oder</b>								
	Te- guruma								
	Kata- guruma								
	Soto- maki- komi <b>oder</b>								
	Hane- maki- komi								
Boden	Sankaku- osae- gatame								
	Sankaku- gatame								
	Sankaku- jime								
	Kata- te- jime								
Anwendung Stand	<b>3 der Techniken für 1. Kyu aus je 2 sinnvollen Situationen werfen:</b>								
	1. Technik								
	2. Technik								
	3. Technik								



# Braun (1. Kyu)

Anwendung Boden	<b>Aus 3 untersch. Standardsituationen Sankaku anwenden:</b> Situation 1								
	Situation 2								
	Situation 3								
	<b>2 Übergänge Stand Boden nach missglückten Angriff von Uke mit Shime-waza beenden:</b> Übergang 1								
	Übergang 2								
	R Randori mit 3 Partnern								
Kata*	<b>Kata (Te- waza):</b> Uki- otoshi								
	Seoi- nage								
	Kata- guruma								

