



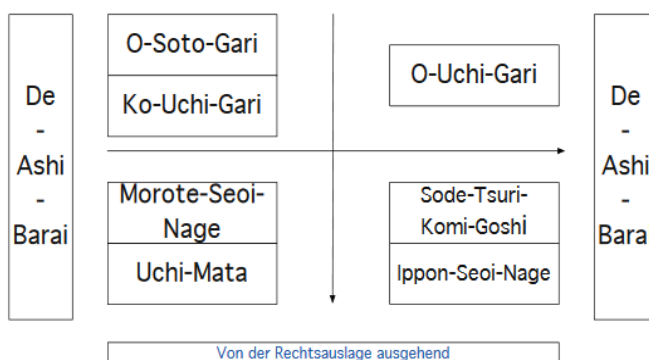
## Allgemeine Grundtechniken im Stand (Tachi-Waza)

**Auslage:**  rechts  links (bitte ankreuzen)

### **Aufgabe:**

Erstelle dein eigenes Technikprofil, indem du die entsprechenden Techniken einträgst. Trage bitte nur die Techniken ein, die du auch im Wettkampf anwendest. Die Wurfrichtung entspricht der Fallrichtung von Uke, dessen Füße oben in der Grafik dargestellt wurden.

Ihr könnt euch gerne am Beispiel orientieren:



## Allgemeine Grundtechniken im Boden (Ne-Waza)



Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage und gegen die Rückenlage	Übergang vom Stand zu Boden nach erfolgreicher Verteidigung und nach eigenem Angriff.	Befreiung aus der Beinklammer (beidseitig)
Angriff gegen Bank- und Bauchlage und variable Verteidigung		Halten und Befreiung der klassischen Haltegriffe.

### Aufgabe:

Fülle auch für den Bodenkampf dein eigenes Technikprofil aus:

Angriff aus der Unterlage (Uke zwischen Toris Beinen):	Angriff aus der Oberlage (Tori zwischen Ukes Beinen):
Übergänge vom Stand zum Boden:	
Angriffe gegen die Bank- oder Bauchposition:	Aufzählung der vier Grundfesthalten: