

1. Greifolito Cup am 15.11.2025 in Rostock



Infos Greifolito Cup



Video Stufe 1

Übungsheft Greifolito Cup

Stufe 1 - weiß & weiß-gelb



Name: _____

Verein: _____

Partner: _____



Ukemi

Die Falltechnik soll gemeinsam gezeigt werden.



Yoko-Ukemi rechts & links

☐☐☐☐☐

Ushiro-Ukemi

☐☐☐☐☐

Nage-waza - Standtechnik

Einen Wurf im Stand



z. B. O-soto-otoshi oder Tsurikomi-goshi Eigener Wurf: _____

☐☐☐☐☐

Katame-waza - Bodentechnik

Einen Umdreher aus der Bank oder der Bauchlage



z. B. zur Mune-gatame

☐☐☐☐☐

z. B. zur Kesa-gatame



Selbstverteidigung

Tori wehrt sich und wirft.



Uke greift von hinten an und Tori verteidigt sich mit Kibisu-gaeshi.

☐☐☐☐☐

Uke greift mit Schlag Richtung Kopf an und Tori verteidigt sich mit O-soto-otoshi.

☐☐☐☐☐

Uke greift von vorne an den Hals und Tori verteidigt sich mit O-soto-otoshi.

☐☐☐☐☐