

1. Greifolito Cup am 15.11.2025 in Rostock



Infos Greifolito Cup



Video Stufe 2

Übungsheft Greifolito Cup

Stufe 2 - gelb & gelb-orange



Name: _____

Verein: _____

Partner: _____



Ukemi

Die Falltechnik soll gemeinsam gezeigt werden.

Mae-Mawari-Ukemi

☐☐☐☐☐

Mae-Ukemi

☐☐☐☐☐

Ushiro-Mawari-Ukemi

☐☐☐☐☐

Nage-waza - Standtechnik

Eine Eindrehtechnik nach links vorne werfen.

Name der Technik: _____

☐☐☐☐☐

Eine Eindrehtechnik nach rechts vorne werfen.

Name der Technik: _____

☐☐☐☐☐

Eine Technik nach hinten werfen.

Name der Technik: _____

☐☐☐☐☐

Katame-waza - Bodentechnik

Zwei verschiedene Bodentechniken mit jeweils einer anderen Technik abschließen.



z. B. aus der Bank

☐☐☐☐☐

oder aus der Bauchlage

☐☐☐☐☐

Selbstverteidigung

Tori wehrt sich und wirft.



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

☐☐☐☐☐

Uke greift von der Seite an und Tori verteidigt sich mit Uki-goshi.

☐☐☐☐☐

Uke greift mit Schlag Richtung Kopf an und Tori verteidigt sich mit Ippon-seoi-nage.

☐☐☐☐☐