

1. Greifolito Cup am 15.11.2025 in Rostock



Infos Greifolito Cup



Video Stufe 3

Übungsheft Greifolito Cup

Stufe 3 - orange & orange-grün



Name: _____

Verein: _____

Partner: _____



Ukemi



Mae-Mawari-Ukemi über den Partner

Ushiro-Mawari-Ukemi über den Partner

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Nage-waza - Standtechnik

In jede der vier Wurfrichtungen eine andere Technik werfen. Zwei der Techniken werden aus der Bewegung mit direktem Übergang zu einer Bodentechnik demonstriert.

Technik 1 Stehen: _____

☐☐☐☐☐

Technik 2 Stehen: _____

☐☐☐☐☐

Technik 3 Bewegung: _____

☐☐☐☐☐

Technik 4 Bewegung: _____

☐☐☐☐☐

Katame-waza - Bodentechnik

Eine Bodentechnik aus der Bank oder Bauchlage.

Eine Bodentechnik aus der eigenen Rückenlage.



Technik 1: _____

Technik 2: _____

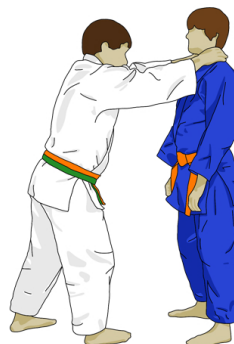
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Selbstverteidigung

Tori wehrt sich und wirft. Alle Techniken werden in normaler Geschwindigkeit und in Zeitlupe demonstriert.



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

☐☐☐☐☐

Uke greift von vorne an den Hals und Tori verteidigt sich mit Koshi-guruma.

☐☐☐☐☐

Uke greift mit Tritt von vorne an und Tori verteidigt sich mit Sukui-nage oder Kuchiki-taoshi.

☐☐☐☐☐