

1. Greifolito Cup am 15.11.2025 in Rostock



Infos Greifolito Cup



Video Stufe 4

Übungsheft Greifolito Cup

Stufe 4 - grün & blau



Name: _____

Verein: _____

Partner: _____



Nage-waza - Standtechnik

Sechs verschiedene Techniken aus der Bewegung, einer sinnvollen Ausgangssituation oder mit einer passenden Vorbereitung zeigen. Dabei muss in jede der vier Wurfrichtungen geworfen werden.

Technik 1 : _____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Technik 2: _____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Technik 3: _____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Technik 4: _____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Technik 5: _____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Technik 6: _____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Katame-waza - Bodentechnik

Zwei verschiedene Übergänge vom Stand in den Boden nach unterschiedlichen Angriffen von Uke mit jeweils anderen Bodentechniken abschließen.



Technik 1: _____

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



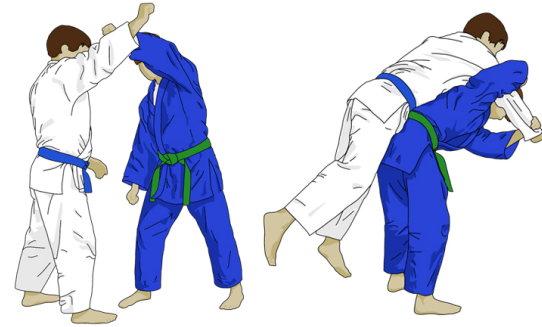
Technik 2: _____

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



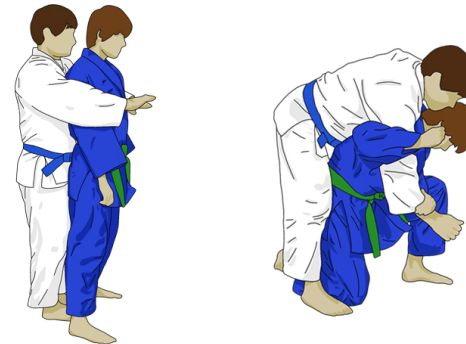
Selbstverteidigung

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



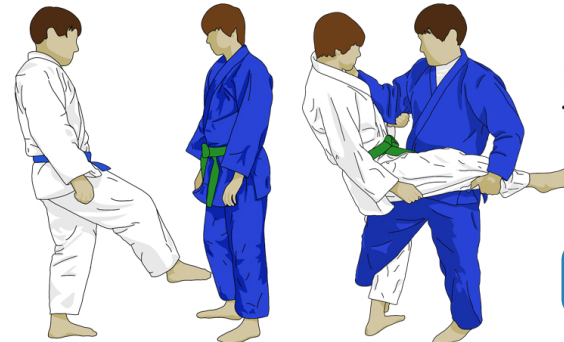
Uke greift mit Schlag Richtung Kopf an und Tori verteidigt sich mit Ippon-seoi-nage.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Uke greift von hinten an und Tori verteidigt sich mit Seoi-otoshi.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Uke greift mit Tritt von vorne an und Tori verteidigt sich mit O-uchi-gari.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐