





Tabelle 1. Technisch-taktisches Anforderungsprofil am Ende des GLT (U14)

Auslage	Ai-Yotsu (gleichseitige Auslage)	Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)		
Kumi-kata (Fassart)	Erarbeiten des Ärmel-Reversgriffs			
	Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen, obwohl Uke mit der Führhand am Revers gegriffen hat			
	Lösen von Ukes Führhand am Revers	Erarbeiten des Ärmel-Rückengriffs		
Tachi-waza (Stand-techniken)	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen 	eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein 	je eine Technik nach hinten gegen Ukes Spielbein von innen und von außen 	Fegen mit dem eigenen Spielbein 
	Konter gegen gleichseitige Eindrehtechnik mit Tani-otoshi oder Ura-nage		Kontern von gegengleichen Eindrehtechniken	
	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite	eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite	Fußstoppwurf gegen das Spielbein von Uke
grundlegende Fertigkeiten	Kodokan-Eingang, Pulling-Out Eingang, Einsatz von Hub- und Zugarm, Uchi-komi der Spezialtechniken, Blocken, Ausweichen in Wurfrichtung			
Körperhaltung	aufrecht, Hüfte nach vorne, beweglich, Spielbein entlastend			
Übergang Stand - Boden	einen individuellen Übergang Stand-Boden zum Armhebel oder Haltegriff nach einem missglückten Angriff von Uke			
Ne-waza (Boden-techniken)	sicheres Halten der Grundhaltegriffe			
	wirksame Befreiungen gegen alle Grundhaltegriffe			
	technische Lösung gegen die Standardsituation Bank	alle Lösungen sollten wettkampfwirksam sein!		
	technische Lösung gegen die Standardsituation Bauchlage			
Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage				

Meine Kampfkonzepktion

Name: _____ Rechtskämpfer Linkskämpfer

