

GRUNDPROGRAMM STAND

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe

je Richtung 1 Wurf

6 Würfe

je Richtung 2 Würfe

9 Würfe

je Richtung 3 Würfe

12 Würfe

je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzepktion

Hauptseite

Gegenseite

Fußtechniken

weitere
Techniken



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



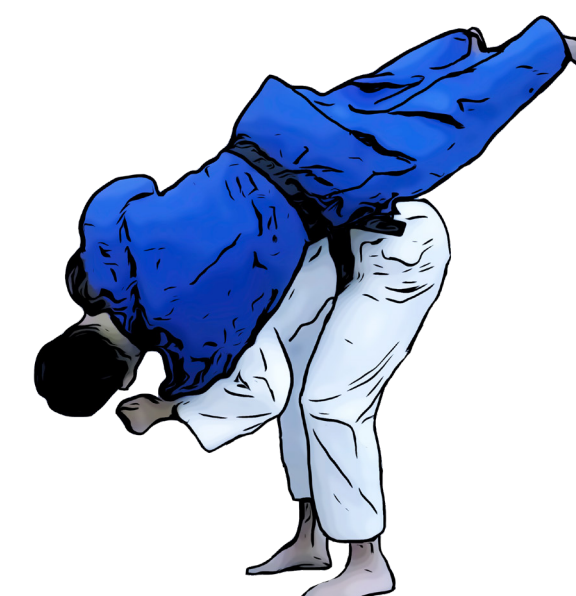
Tsurikomi-goshi



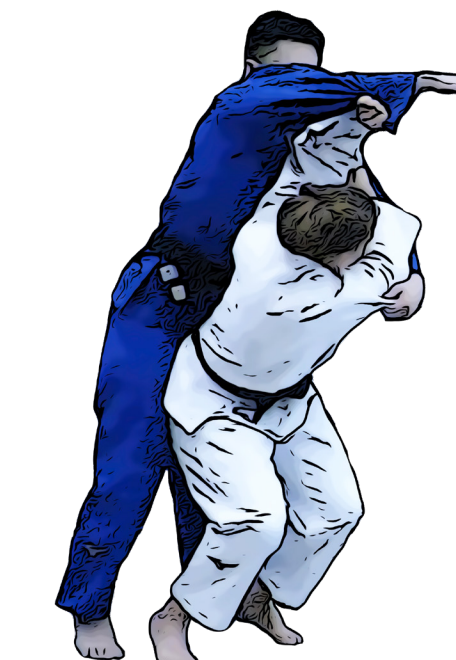
Uchi-mata*



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari*



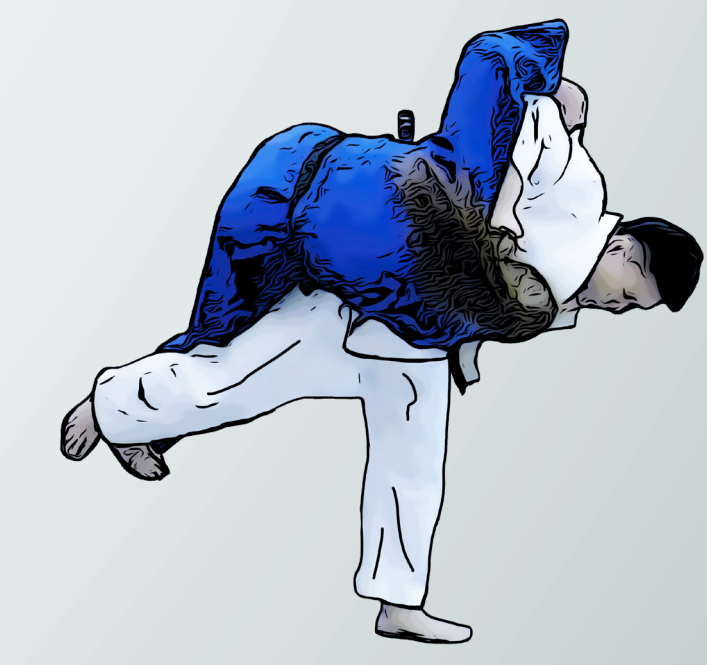
Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasae-tsurikomi-ashi



Harai-goshi*

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite



ERWEITERUNGSPROGRAMM

BODEN

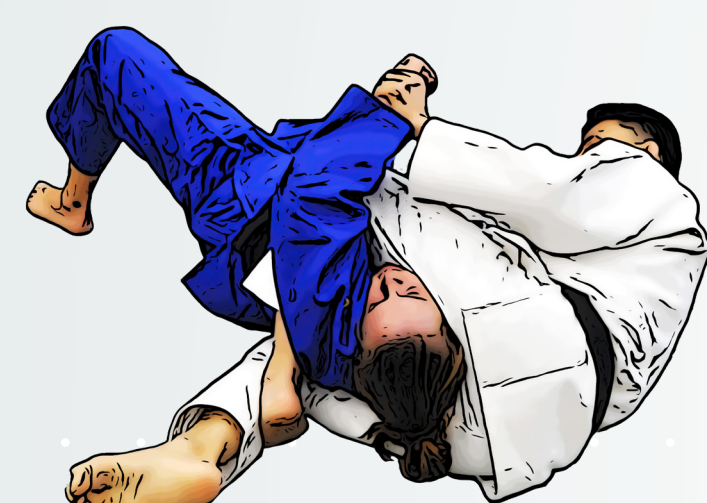
3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



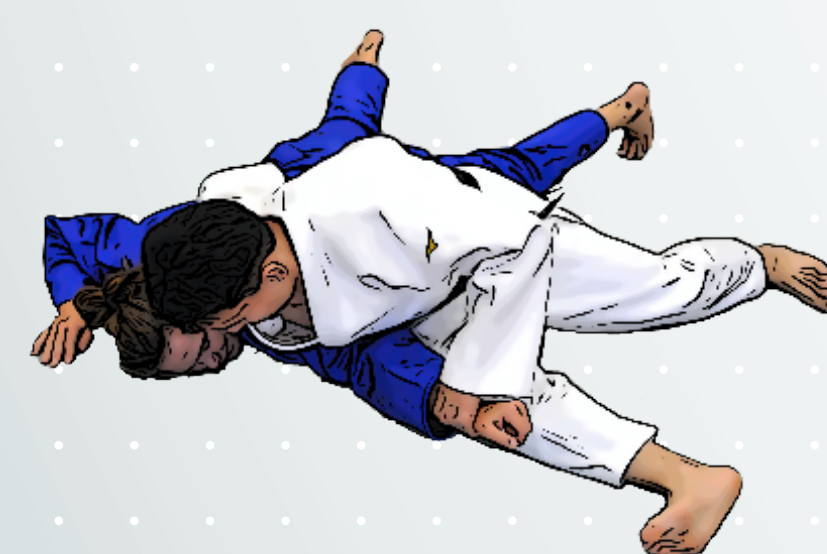
Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

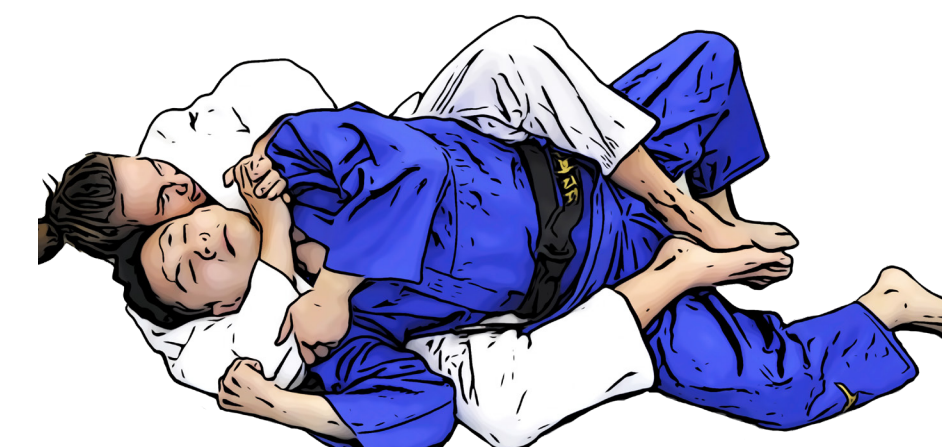
11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



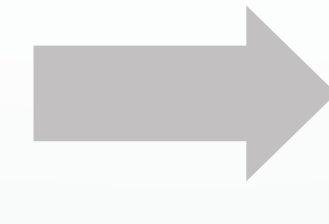
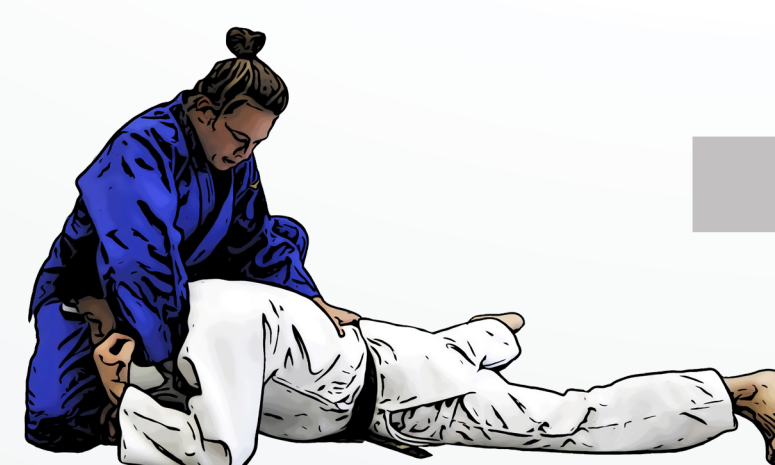
Okuri-eri-jime (Koshi-jime)*



Hadaka-jime



Kataha-jime

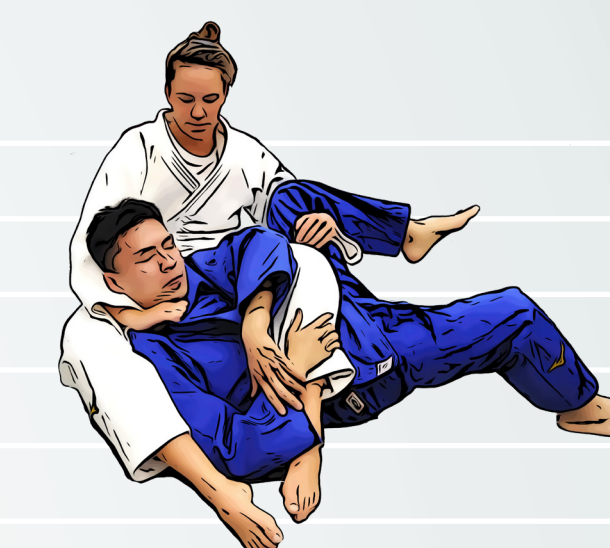


Positionswechsel

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime*



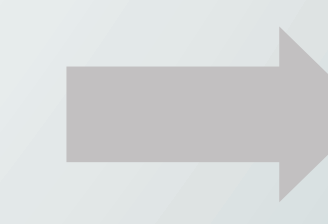
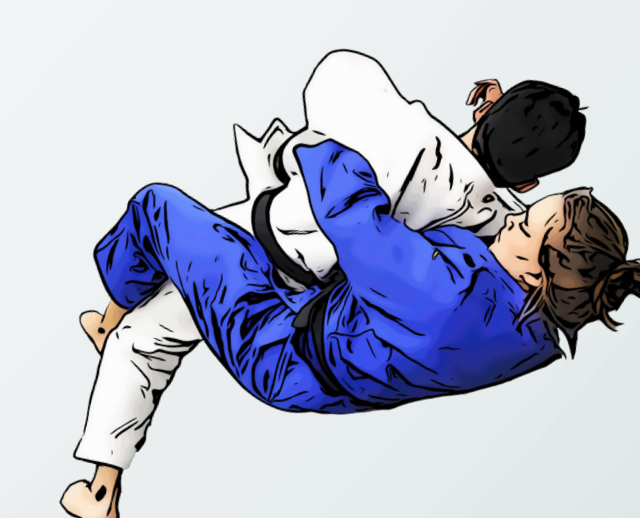
Sode-guruma-jime*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu



ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi*



Sumi-gaeshi*



Ashi-guruma



Utsurigoshi

1. Kyu

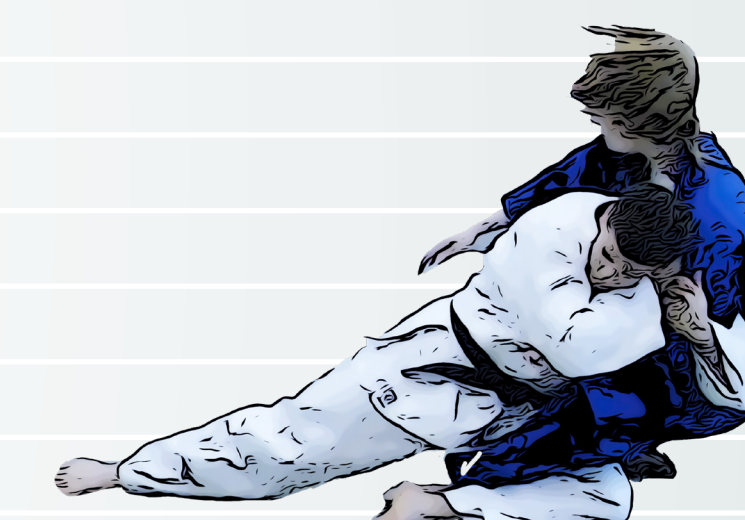
„Das eigene Judo-Profil“

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm
zusätzlich 1 Wahlpflichtfach



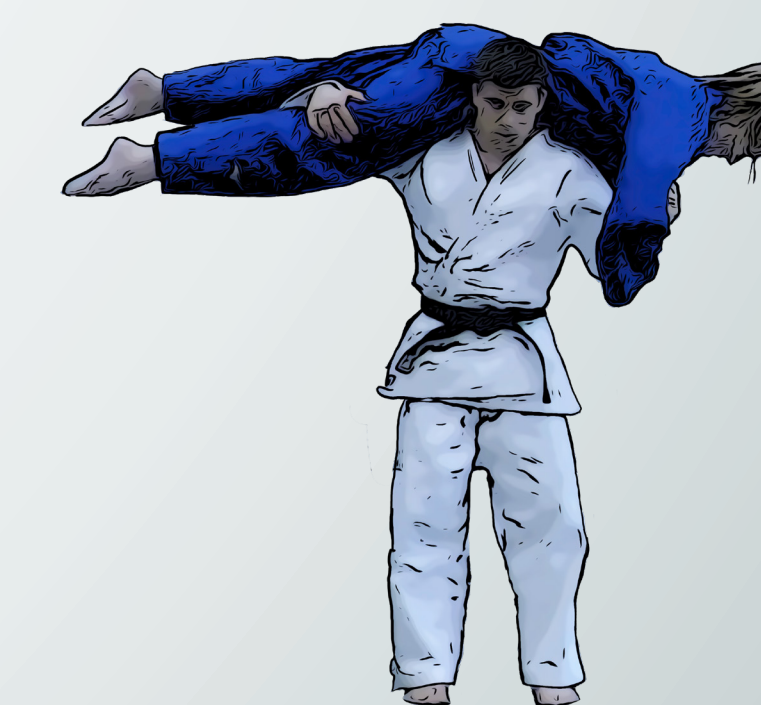
Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken:
• verbindliche Techniken *
• 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
• je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:
• verbindliche Techniken *
• 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
• je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:
• verbindliche Techniken *
• 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
• je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen



GRUNDPROGRAMM BODEN

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

7 Aktionen



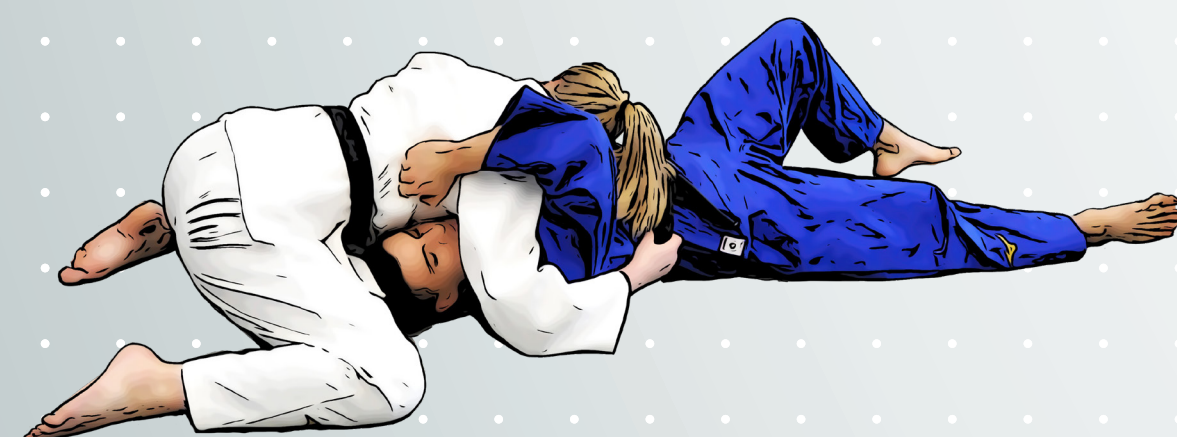
Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



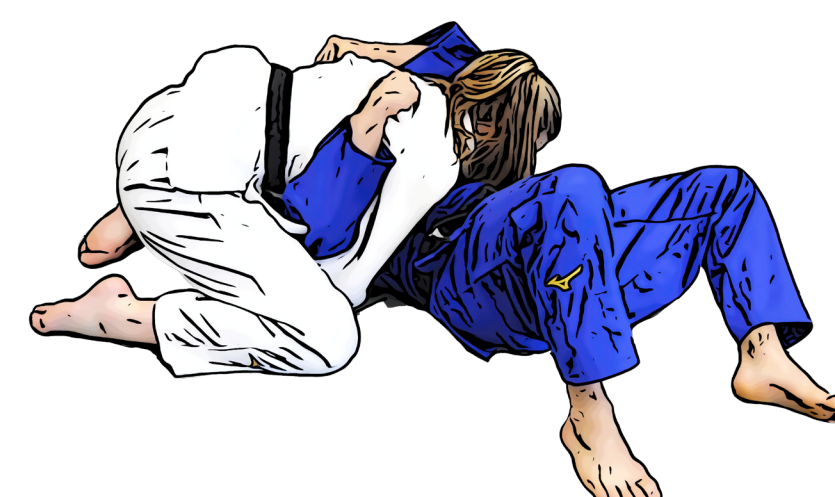
6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

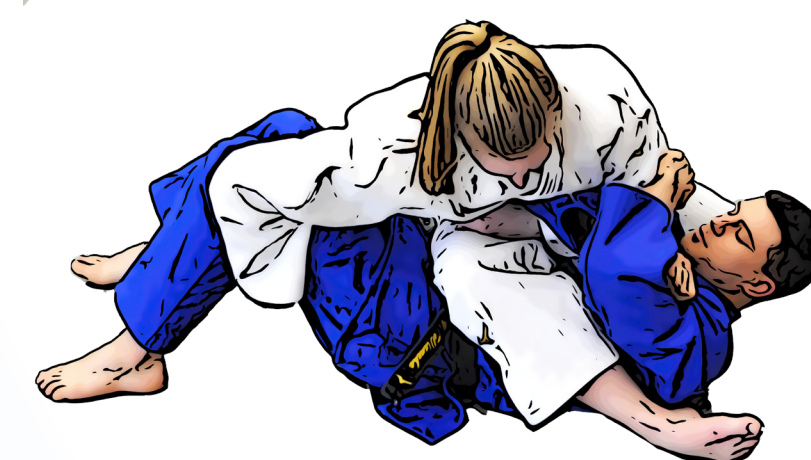
9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)



5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

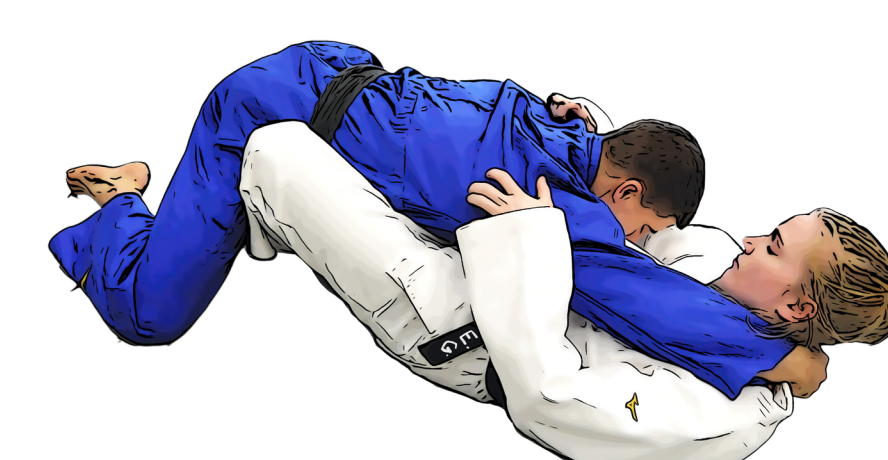
8 Aktionen



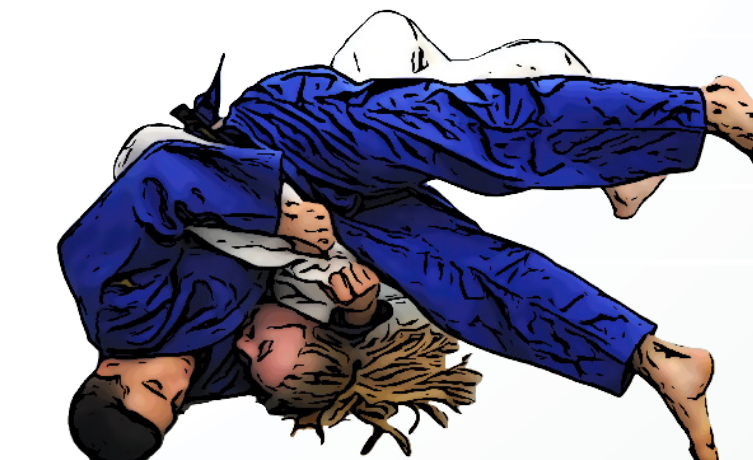
sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer



4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

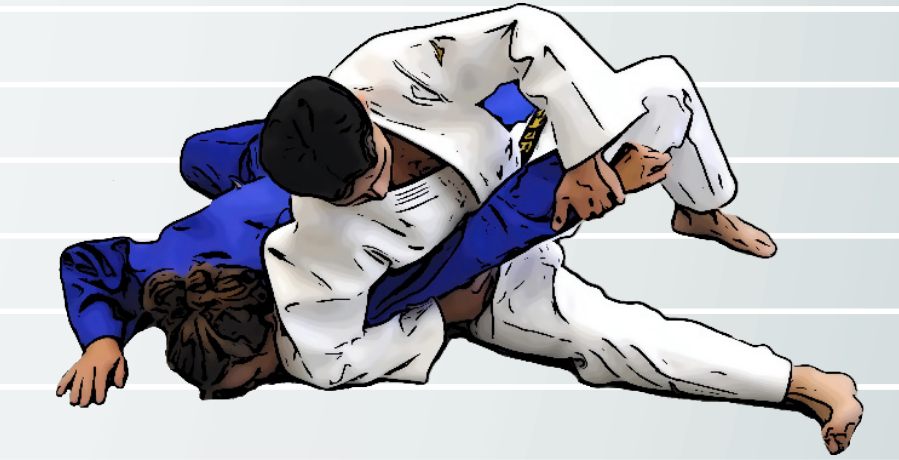
9 Aktionen



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

