



Prüfungsfach Vorkenntnisse 1. Kyu – Fragengebiete

Die folgende Übersicht dient zur Vorbereitung für Prüflinge und Trainer, welche Techniken bei der Berliner Zentralprüfung maximal zum Fach Vorkenntnisse des 1. Kyu abgefragt werden können. Angelehnt an die Ausbildungsinhalte des DJB.

Ukemi-waza

Nage-waza aus sinnvollen Bewegungen

- | | | |
|---------------------|-------------------------|--|
| ➤ Ashi-uchi-mata | ➤ Koshi-guruma | ➤ Sumi-gaeshi |
| ➤ De-ashi-barai | ➤ Koshi-uchi-mata | ➤ Tai-otoshi |
| ➤ Hane-goshi | ➤ Morote-seoi-nage | ➤ Tani-otoshi |
| ➤ Harai-goshi | ➤ O-goshi | ➤ Tomoe-nage |
| ➤ Hiza-guruma | ➤ O-soto-gari | ➤ Tsuru-komi-goshi |
| ➤ Ippon-seoi-nage | ➤ O-soto-otoshi | ➤ Uki-goshi |
| ➤ Ko-soto-gake | ➤ O-uchi-barai | ➤ Ushiro-goshi |
| ➤ Ko-soto-gari | ➤ O-uchi-gari | ➤ Utsuri-goshi |
| ➤ Ko-uchi-barai | ➤ Okuri-ashi-barai | ➤ Yoko-gake |
| ➤ Ko-uchi-gari | ➤ Sasae-tsuru-komi-ashi | ➤ Yoko-otoshi |
| ➤ Ko-uchi-maki-komi | ➤ Seoi-otoshi | ➤ Beingreiftechniken (z.B. Koshiki-daoshi) |

Anwendungsgebiete Nage-waza

Verschiedene Griffmöglichkeiten, Grifflösen, 2 Kontertechniken, 2 Kombinationen oder Finten, direkt ausgeführter Übergang Stand-Boden, je zwei Übergänge Stand-Boden als Fortführung des eigenen Angriffs und des gegnerischen Angriffs

Osae-komi-waza

- | | |
|---|--|
| ➤ Kesa-gatame und eine weitere Variante | ➤ Zwei Befreiungen aus Kesa-gatame |
| ➤ Kami-shiho-gatame und eine weitere Variante | ➤ Eine Befreiung aus Kami-shiho-gatame |
| ➤ Tate-shiho-gatame und eine weitere Variante | ➤ Eine Befreiung aus Tate-shiho-gatame |
| ➤ Yoko-shiho-gatame und eine weitere Variante | ➤ Zwei Befreiungen aus Yoko-shiho-gatame |

Kansetsu-waza

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ➤ Ashi-garami | ➤ Juji-gatame | ➤ Ude-gatame |
| ➤ Ashi-gatame | ➤ Ude-garami | ➤ Waki-gatame |

Shime-waza

- | | |
|----------------|------------------|
| ➤ Hadaka-jime | ➤ Juji-jime |
| ➤ Kata-ha-jime | ➤ Okuri-eri-jime |

Anwendungsgebiete Ne-waza

Je einen Angriff auf Standardsituationen (auf Bank, auf Bauch, auf/aus der Schere, Einbeinklammer)

Je eine Verteidigungsmöglichkeit aus der Einbeinklammer und der eigenen Bankposition

Anwendung aller aufgelisteten Kansetsu-Waza und Shime-Waza Techniken aus sinnvollen Situationen des Bodenkampfes

Theorie

Es sollten die japanischen Begriffe der vorhergehenden Prüfungen bekannt sein.