

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-Grundkampfkonzeption

Hauptseite

Gegenseite

Fußtechniken

weitere
Techniken



Morote-seoi-nage



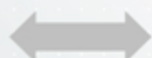
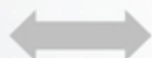
O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi



Tai-otoshi



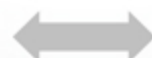
Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata*



Koshi-guruma



O-soto-gari*



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



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

