

## AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 1. KYU (BRAUN)

6-12 Monate nach der letzten Kyuprüfung  
Prüfung zum Power Kyu Lehrgang oder zur Zentralen Kyuprüfung

Judopass muss vorhanden sein

### UKEMI UND PARTNERVERHALTEN

- Alle bisherigen Ukemi
- Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

### WAHLBEREICHE/INDIVIDUELLER SCHWERPUNKT

- Eigene individuelle Kampfkonzeption
- Kata

### NAGE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

Zwanzig Wurftechniken, 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm des DJB:

- verbindliche Techniken  
**Ko-uchi-makikomi**  
**Ura-nage**
- **Wurftechniken aus dem Grundprogramm z.B.:**  
Harai-goshi  
Uchi-mata  
O-soto-gari  
Morote-seoi-nage  
Tai-otoshi  
Tsurikomi-goshi  
O-goshi  
Kata-seoi-nage  
Sode-tsurikomi-goshi  
De-ashi-barai  
Ko-uchi-gari  
O-uchi-gari  
Uki-goshi  
Ko-soto-gake  
Sasae-tsurikomi-ashi  
Koshi-guruma

### • **Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm z.B.:**

Okuri-ashi-barai  
Tsurigoshi  
Tomoe-nage  
Tani-otoshi  
Ashi-guruma  
Utsuri-goschi  
Sumi-gaeshi  
Soto-makikomi  
Uki-otoshi  
Kata-guruma

### • **Je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu**

### NE-WAZA („WENN->DANN SITUATIONEN“)

- 4 Würgetechniken, davon **verbindliche Techniken**  
**Sode-guruma-jime**  
**Okuri-eri-jime/Rollwürger**  
Gyaki-juji-jime  
Hadaka-jime  
Kata-ha-jime  
Sankaku-jime  
Tsurikomi-jime
- Demonstration der 4 Grundhaltetechniken + 4 weitere Haltetechniken + 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Eine Umdrehtechnik gegen die Bank oder Bauchlage
- Herausarbeiten der 4 Festhaltegruppen aus einer Standardposition
- Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (schere Unterlage)
- Einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (Schere Oberlage)
- Lösen der Beinklammer
- Übergang vom Werfen zum Halten