

AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 1. KYU (BRAUN)

6-12 Monate nach der letzten Kyuprüfung

Judopass muss vorhanden sein

Prüfung zum Power Kyu Lehrgang oder zur Zentralen Kyuprüfung

UKEMI UND PARTNERVERHALTEN

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

WAHLBEREICHE/INDIVIDUELLER SCHWERPUNKT

- Eigene individuelle Kampfkonzepktion
- 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
Ippon-seoi-nage
Sode-tsurikomi-goshi
De-ashi-harai
Ko-uchi-gari
O-uchi-gari
Uki-goshi
Ko-soto-gake
Sasae-tsurikomi-ashi
Koshi-guruma

- **Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm z.B.:**

Okuri-ashi-harai
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 Standardssituation
- Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (schere Unterlage)
- Einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (Schere Oberlage)
- Lösen der Beinklammer
- Übergang vom Werfen zum Halten