

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



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

