

# 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



Sasa-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



# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND



## 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

### 15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



Okuri-ashi-barai



Tsuru-goshi

## 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

### 18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi\*



Sumi-gaeshi\*



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

## 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

### 20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
zusätzlich 1 Wahlpflichtbereich



Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Griffearbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

