

ERWEITERUNGSPROGRAMM

Werfen aus sinnvollen Situationen

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsure-goshi

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Sumi-gaeshi*



Soto-makikomi*



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza,
Ma-sutemi-waza, Yoko-sutemi waza

- 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 Grifferarbeitung 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

