

GRUNDPROGRAMM

Werfen aus sinnvollen Situationen

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



Morote-seoi-nage



O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi

6 Würfe

je Richtung 2 Würfe



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake

9 Würfe

je Richtung 3 Würfe



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi

12 Würfe

je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption



Uchi-mata*



Koshi-guruma



O-soto-gari*



Harai-goshi*

Hauptseite
Gegenseite
Fußtechniken
weitere Techniken

alle Techniken einer Reihe sind austauschbar

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
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken

