

Erweiterungsprogramm Stand 3. Kyu bis 1. Kyu

Programm für



Tomoe-nage
(Kopfwurf)



Tani-otoshi
(Talfallzug)



Okuri-ashi-barai
(Fußnachfegen, beide Füße fegen)



Tsuru-goshi
(Hüftzug)

3. Kyu – Grüngurt
15 von 28 Wurftechniken

- **3 Würfe aus dem Erweiterungsprogramm**
- **Pflicht zum 3. Kyu**
- Ausführung der Würfe flüssig und situativ angepasst
- 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



Soto-makikomi
(Außendrehwurf)



Sumi-gaeshi
(Eckenkippe)



Ashi-guruma
(Beinrad)



Utsuri-goshi
(Hüftgegenwurf)

2. Kyu Blaugurt
18 von 28 Wurftechniken

- 6 Würfe aus dem Erweiterungsprogramm
- **Pflicht zum 2. Kyu**
- Je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



Ura-nage
(Rückwurf)



Ko-uchi-makikomi
(kleines Einrollen von innen)



Uki-otoshi
(Handwurf)



Kata-guruma
(Schulterrada)

1. Kyu Braungurt
20 von 28 Wurftechniken

- 9 Würfe aus dem Erweiterungsprogramm
- **Pflicht zum 1. Kyu**
- 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

Erweiterungsprogramm Boden 3. Kyu



Hiza-gatame
(Hebeln mit dem Knie)



Sankaku-gatame
(Dreiecks-Hebel)



Ashi-gatame
(Hebeln mit dem Bein)



Hara-gatame
(Bauchstreckhebel)

3. Kyu - Grüngurt

- 4 Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm
- **Pflicht:** Hiza-gatame, Sankaku-gatame
- **Neu:** einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstigere Angriffsposition
- **Wiederholung** der Standardsituationen vom 7. bis 4. Kyu



Sankaku-gatame



Ashi-garami-henka-waza
(Gruppe Ashi-gatame)



Hara-gatame

bisherige Hebeltechniken



Juji-gatame
(Leistenstreckhebel)



Ude-Garami
(Armbeugehebel)



Ude-Gatame
(Drehstreckhebel)



Waki-gatame
(mit der Seiten hebeln)

NEU:

- Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffssituation z.B.

Wiederholungen – Pflicht

- ein Angriff aus der eigenen Rückenlage z.B.
→ mit Haltegriff beenden
→ mit Hebel beenden

Wiederholungen – Pflicht

- ein Angriff gegen Ukes Rückenlage z.B.
→ mit Haltegriff beenden
→ mit Hebel beenden

Wiederholungen – Pflicht

- Lösen einer Beinklammer
- ein Angriff gegen Ukes Bankposition

Wiederholungen – Pflicht

- Angriff gegen Ukes Bauchlage mit Haltegriff beenden
- Übergang vom Werfen zum Halten