

Grundprogramm Stand 7. Kyu bis 4. Kyu

Programm für



Uki-goshi H/G
(Hüftschwung)



O-goshi H/G
(großer Hüftwurf)



De-ashi-barai
(Fußfeger)



Morote-seoi-nage H/G
(Schulterwurf mit beiden
Händen)

- 7. Kyu – Gelbgurt**
3 von 16 Wurftechniken
- eine Eindrehtechnik zur Hauptseite
 - eine Eindrehtechnik zur Gegenseite
 - eine Fußtechnik



Ippon-seoi-nage H/G
(Punkt-Schulterwurf)



Tai-otoshi H/G



O-uchi-gari
(große Innensichel)



Ko-soto-gake
(kleines äußeres Einhängen)

- 6. Kyu Gelb-Orangegurt**
6 von 16 Wurftechniken
- zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - zwei Fußtechniken



Tsurikomi-goshi H/G
(Hebehüftzug)



Sode-tsurikomi-goshi H/G



Sasae-tsurikomi-ashi
(Fußstoppwurf)



Ko-uchi-gari
(kleine Innensichel)

- 5. Kyu Orangegurt**
9 von 16 Wurftechniken
- drei Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - drei Fußtechniken



Uchi-mata H/G
(Schenkelwurf)



Koshi-guruma H/G
(Hüfttrad)



O-soto-gari
(große Außensichel)



Harai-goshi H/G
(Hüftfeger)

- 4. Kyu Orange-Grüngurt**
12 von 16 Wurftechniken
- drei Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
 - drei Fußtechniken
 - **Pflichtwürfe für 4. Kyu**

Grundprogramm Boden 7. Kyu bis 4. Kyu

Programm für



Kesa-gatame
(Schulterschärpe)



Yoko-shiho-gatame
(Seitvierer)



Tate-shiho-gatame
(Reitvierer)



Kami-shiho-gatame
(Kopfvierer)

- 7. Kyu - Gelbgurt**
- je einen Haltegriff
 - zwei Haltegriffwechsel
 - ein Übergang vom Werfen zum Halten



Gyaku-kesa-gatame
(umgedrehte
Schulterschärpe)



Kata-osae-gatame



Kuzure-tate-shiho-gatame
(Variante)



Kuzure-kami-shiho-gatame
(Variante)

- 6. Kyu Gelb-Orangegurt**
- vier weitere Haltegriffe
 - drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- Standardsituationen**
- eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in einen Haltegriff (Osae-komi-waza)
 - Wdh. Übergang Werfen zum Halten



- Befreiungen aus Haltegriff
- auf den Bauch drehen



- Befreiung aus Haltegriff
- Beinklammer



- Befreiung aus Haltegriff
- Uke zw. die Beine nehmen



- Befreiung aus Haltegriff
- Überrollen durch Brücke

- 5. Kyu Orangegurt**
- Lösen der Beinklammer
 - Ein Angriff gegen die Banklage
 - Wdh. Umdrehtechnik aus Bauchlage
 - Wdh. Übergang Stand - Boden



Juji-gatame (Pflicht)



Ude-garami (Pflicht)
(Armbeugehebel)



Hebeltechnik nach freier Wahl z.B. **Waki-gatame**



Hebeltechnik nach freier Wahl z.B. **Ude-gatame**

- 4. Kyu Orange-Grüngurt**
- Wiederholungen aus 7. bis 5. Kyu
 - Angriff aus der eigenen Rückenlage
 - Angriff gegen gegnerische Rückenlage
 - drei Hebeltechniken
- Pflicht Juji-gatame und Ude-garami**