

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



**TOMOE-NAGE** **YOKO-TOMOE-NAGE**

**Gruppe: Sutemi-waza**

**OKURI-ASHI-BARAI**

**Gruppe: Ashi-waza**

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



Variante 1



Variante 2

**TANI-OTOSHI**

**Gruppe: Sutemi-waza**

**TANI-OTOSHI**

**Gruppe: Sutemi-waza**

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



**TSURI-GOSHI**

Gruppe: Koshi-waza

2.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



**SOTO-MAKI-KOMI**

Gruppe: Sutemi-waza

2.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



**SUMI-GAESHI**

Gruppe: Sutemi-waza

2.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



**ASHI-GURUMA**

Gruppe: Ashi-waza

2.Kyu



### Erweiterungsprogramm

2.Kyu



### Erweiterungsprogramm



### Aufgaben im Standprogramm:

- 18 von 28 Wurftechniken aus dem Grundprogramm 7. bis 4. Kyu
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- Je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu (gleicher und gegengleicher Griff)

### UTSURI-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

### Aufgaben Standprogramm

1.Kyu

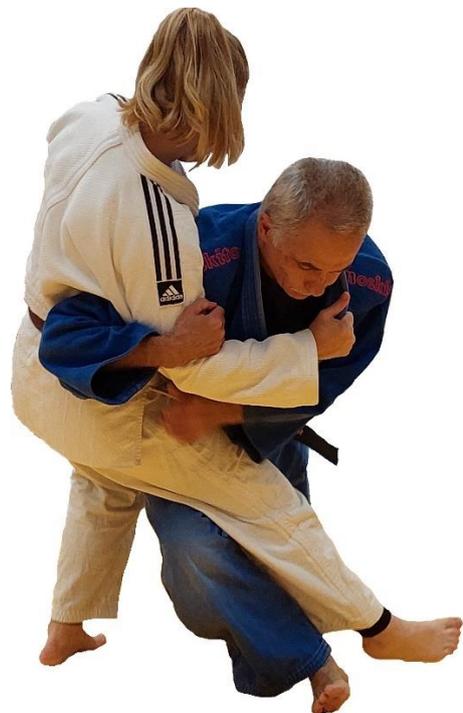


### Erweiterungsprogramm

1.Kyu



### Erweiterungsprogramm



### URA-NAGE

Gruppe: Sutemi-waza

### KO-UCHI-MAKI-KOMI

Gruppe: Ashi-waza

<p>1.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>	<p>1.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>
			
<p><b>UKI-OTOSHI</b> Gruppe: Te-waza</p>		<p><b>KATA-GURUMA</b> Gruppe: Te-waza</p>	
<p>1.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>	<p>1.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>
<p><b><u>Aufgaben im Bodenprogramm:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Würfetechniken (verbindlich: OKURI-ERI-JIME, SODE-GURUMA-JIME)</li> <li>• drei Positionswechsel</li> <li>• je ein Übergang Stand zu Boden (Ai-yotsu und Kenka-yotsu)</li> </ul> <p><b>Wiederholungen</b> <b>Standardsituationen 7. bis 4. Kyu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Haltegriffwechsel</li> <li>• Übergang vom Werfen zum Halten</li> <li>• eine Umdrehtechnik (Bauchlage)</li> <li>• ein Angriff auf Bankposition</li> <li>• Lösen der Beinklammer</li> <li>• 4 Befreiungen aus Haltetechniken</li> </ul>		<p><b><u>Aufgaben im Standprogramm:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 von 28 Wurftechniken (verbindliche Techniken: URA-NAGE, KO-UCHI-MAKI-KOMI)</li> <li>• 9 der 12 Wurftechniken müssen aus dem Erweiterungsprogramm sein</li> <li>• zwei Konter</li> <li>• zwei Kombinationen</li> <li>• zwei Finten → „wenn-dann-Aktion! Tori reagiert auf Ukes Aktionen</li> </ul>	
<p><b>Aufgaben Bodenprogramm</b></p>		<p><b>Aufgaben Standprogramm</b></p>	

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



Variante 1

**HIZA-GATAME**

Gruppe: Kansetsu-waza

**SANKAKU-GATAME**

Gruppe: Osae-komi-waza

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



Variante 2



Variante 3

**(TATE)-SANKAKU-GATAME**

Gruppe: Tate-shiho-gatame

**(KAMI)-SANKAKU-GATAME**

Gruppe: Kami-shiho-gatame

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



**ASHI-GATAME**  
Gruppe: Ashi-gatame

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



Variante 1

**KESA-HARA-GATAME**  
Gruppe: Hara-gatame

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



Variante 2

**HARA-GATAME**  
Gruppe: Hara-gatame

3.Kyu



**Erweiterungsprogramm**



Variante 3

**GYAKU-HARA-GATAME**  
Gruppe: Hara-gatame

2.Kyu



Erweiterungsprogramm

2.Kyu



Erweiterungsprogramm



**GYAKU-JUJI-JIME**

Gruppe: JUJI-JIME

**OKURI-ERI-JIME**

Gruppe: OKURI-ERI-JIME

2.Kyu



Erweiterungsprogramm

2.Kyu



Erweiterungsprogramm



**EBI-JIME**

Gruppe: Juji-jime

**KOSHI-JIME**

Gruppe: Okuri-eri-jime

<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>	<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>
			
<p><b>HADAKA-JIME</b> Gruppe: Hadaka-jime</p>		<p><b>USHIRO-JIME</b> Gruppe: Hadaka-jime</p>	
<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>	<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>
 <p data-bbox="165 1899 719 1944"><b>Nach Angriff auf Ukes Bauchlage</b></p>			
<p><b>USHIRO-JIME</b> Gruppe: Hadaka-jime</p>		<p><b>KATA-HA-JIME</b> Gruppe: Kata-ha-jime</p>	

<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>	<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>
 <p>Angriff auf Bankposition → Rollbankwürfen</p>		 <p>Angriff auf Bankposition</p>	
<p><b>OTHEN-JIME</b> Gruppe: Kata-ha-jime</p>		<p><b>GYAKU-KAESHI-JIME</b> Gruppe: Kata-ha-jime</p>	
<p>2.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>	<p>3.Kyu</p> 	<p><b>Erweiterungsprogramm</b></p>
<p><b><u>Aufgaben im Bodenprogramm:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drei Würgetechniken (verbindlich)</li> <li>• zwei Positionswechsel</li> </ul> <p><b>Wiederholungen</b> <b>Standardsituationen 7. bis 4. Kyu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Haltegriffwechsel</li> <li>• Übergang vom Werfen zum Halten</li> <li>• eine Umdrehtechnik (Bauchlage)</li> <li>• ein Angriff auf Bankposition</li> <li>• Lösen der Beinklammer</li> <li>• 4 Befreiungen aus Haltetechniken</li> </ul>		<p><b><u>Aufgaben im Bodenprogramm:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drei Würgetechniken (verbindlich)</li> <li>• ein Positionswechsel</li> </ul> <p><b>Wiederholungen</b> <b>Standardsituationen 7. bis 4. Kyu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Haltegriffwechsel</li> <li>• Übergang vom Werfen zum Halten</li> <li>• eine Umdrehtechnik (Bauchlage)</li> <li>• ein Angriff auf Bankposition</li> <li>• Lösen der Beinklammer</li> <li>• 4 Befreiungen aus Haltetechniken</li> </ul>	
<p><b>Bodenprogramm blau</b></p>		<p><b>Bodenprogramm grün</b></p>	

1.Kyu



Erweiterungsprogramm

2.Kyu



Erweiterungsprogramm



→ Griff in die Jackenfalte am Rücken



→ Griff mit den Fingern in den Kragen

**SODE-GURUMA**

Gruppe: Juji-jime

**JUJI-JIME**

Gruppe: Juji-jime

1.Kyu



Erweiterungsprogramm

Erweiterungsprogramm



**SANKAKU-JIME**

Gruppe: Ashi-jime



**TSUKKOMI-JIME**

Gruppe: Juji-jime

1.Kyu



Erweiterungsprogramm

Erweiterungsprogramm



OKURI-ERI-JIME von hinten, liegend

**OKURI-ERI-JIME**

Gruppe: Okuri-eri-jime