7.Kyu

Grundprogramm

DE-ASHI-BARAI

Gruppe: Ashi-waza

7.Kyu

Grundprogramm

O-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

7.Kyu

Grundprogramm

MOROTE-SEOI-NAGE

Gruppe: Te-waza

7.Kyu

Grundprogramm

UKI-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

7.Kyu

Grundprogramm

KESA-GATAME

Gruppe: Kesa-gatame

7.Kyu

Grundprogramm

YOKO-SHIHO-GATAME

Gruppe: Yoko-shiho-gatame

7.Kyu

Grundprogramm

TATE-SHIHO-GATAME

Gruppe: Tate-shiho-gatame

7.Kyu

Grundprogramm

KAMI-SHIHO-GATAME

Gruppe: Kami-shiho-gatame

7.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Bodenprogramm:

- flexibles Reagieren auf Ukes Befreiungsversuche
- zwei Haltegriffwechsel
- ein Übergang vom Werfen zum Halten

7.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Standprogramm:

- 3 von 16 Wurftechniken aus dem Grundprogramm 7. bis 4. Kyu
- eine Eindrehtechnik zur Hauptseite
- eine Eindrehtechnik zur Gegenseite
- eine Fußtechnik

6.Kyu

Grundprogramm

IPPON-SEOI-NAGE

Gruppe: Te-waza

6.Kyu

Grundprogramm

TAI-OTOSHI

Gruppe: Te-waza

6.Kyu

Grundprogramm

O-UCHI-GARI

Gruppe: Ashi-waza

6.Kyu

Grundprogramm

KO-SOTO-GAKE

Gruppe: Ashi-waza

6.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Standprogramm:

- 6 von 16 Wurftechniken aus dem Grundprogramm 7. bis 4. Kyu
- zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite
- zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite
- zwei Fußtechniken

Standaufgaben 6. Kyu

6.Kyu

Grundprogramm

USHIRO-KESA-GATAME

Gruppe: Kesa-gatame

6.Kyu

Grundprogramm

Haltegriffvariante zu Kami-shiho-gatame

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Gruppe: Kami-shiho-gatame

6.Kyu

Grundprogramm

UKI-GATAME

Gruppe: Kesa-gatame

6.Kyu

Grundprogramm

URA-GATAME **GYAKU-YOKO-SHIHO-GATAME**

Gruppe: Yoko-shiho-gatame

6.Kyu

Grundprogramm

Beispiel 1

Umdrehen gegen Bauchlage

6.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Bodenprogramm:

- vier weitere Haltegriffwechsel
- drei Haltegriffwechsel
- ein Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik (Uke aus der Bauchlage in einen Haltegriff bringen)

Bodenprogramm 6. Kyu

6.Kyu

Grundprogramm

Haltegriffvarianten

KATA-GATAME

Gruppe: Kata-gatame

6.Kyu

Grundprogramm

Beispiel 2

Umdrehen gegen Bauchlage

6.Kyu

Grundprogramm

Beispiel 3

Umdrehen gegen Bauchlage

6.Kyu

Grundprogramm

Haltegriffvariante zu Yoko-shiho-gatame nach Angriff auf Ujes tiefe Bankposition

KATA-OSAE-GATAME

Gruppe: Kesa-gatame

5.Kyu

Grundprogramm

TSURIKOMI-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

5.Kyu

Grundprogramm

SODE-TSURIKOMI-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

5.Kyu

Grundprogramm

KO-UCHI-GARI

Gruppe: Ashi-waza

5.Kyu

Grundprogramm

SASAE-TSURIKOMI-ASHI

Gruppe: Ashi-waza

5.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Standprogramm:

- 9 von 16 Wurftechniken aus dem Grundprogramm 7. bis 4. Kyu
- drei Eindrehtechniken zur Hauptseite
- drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
- drei Fußtechniken

Standprogramm 5. Kyu

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff
Sich auf den Bauch drehen!

sich auf den Bauch drehen

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff - Beispiel 2
Ein Bein von Uke klammern!

ein Bein klammern

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff – Beispiel 1
Ein Bein von Uke klammern!

ein Bein klammern

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff – Beispiel 2
Uke zwischen die Beine nehmen

zwischen die Beine nehmen

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff – Beispiel 1
Uke zwischen die Beine nehmen

zwischen die Beine nehmen

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff, durch Brücke überrollen, Bsp. Kesa-gatame

durch Brücke überrollen

5.Kyu

Grundprogramm

Befreiung aus einem Haltegriff, durch Brücke überrollen, Bsp. Yoko-shiho-gatame

durch Brücke überrollen

5.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Bodenprogramm:

- vier Befreiungen aus Haltetechniken
- Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer

Wiederholungen von

- vier Haltegriffwechsel
- Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik (Uke aus der Bauchlage in einen Haltegriff bringen)

Bodenprogramm 6. Kyu

4.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Standprogramm:

- 12 von 16 Wurftechniken aus dem Grundprogramm 7. bis 4. Kyu
- drei Eindrehtechniken zur Hauptseite
- drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
- drei einbeinige Techniken (Pflichtwürfe: O-SOTO-Gari, HARAI-GOSHI, UCHI-MATA)

Standprogramm 4. Kyu

4.Kyu

Grundprogramm

(ASHI)-UCHI-MATA

Gruppe: Ashi-waza

4.Kyu

Grundprogramm

(KOSHI)-UCHI-MATA

Gruppe: Koshi-waza

4.Kyu

Grundprogramm

KOSHI-GURUMA

Gruppe: Koshi-waza

4.Kyu

Grundprogramm

O-SOTO-GARI

Gruppe: Ashi-waza

4.Kyu

Grundprogramm

HARAI-GOSHI

Gruppe: Koshi-waza

4.Kyu

Grundprogramm

JUJI-GATAME

Gruppe: Juji-gatame

4.Kyu

Grundprogramm

UDE-GARAMI

Gruppe: Ude-garami

4.Kyu

Grundprogramm

WAKI-GATAME

Gruppe: Waki-gatame

4.Kyu

Grundprogramm

UDE-GATAME

Gruppe: Ude-gatame

4.Kyu

Grundprogramm

Beispiel Hiza-gatame

Angriff aus der eigenen Rückenlage

Gruppe: Ashi-gatame

4.Kyu

Grundprogramm

Angriff aus der eigenen Rückenlage – Beispiele:

- Uke zwischen Toris Beinen

  →Uke umdrehen und Tate-shiho-gatame ansetzen

  →Kesa-gatame ansetzen

  →Ukes z.B. gestreckten Arm ergreifen und einen Armhebel ansetzen (Ude-gatame, Hiza-gatame)

Angriff aus der eigenen Rückenlage

4.Kyu

Grundprogramm

Aufgaben im Bodenprogramm:

- drei Hebeltechniken (verbindlich: UDE-GARAMI, JUJI-GATAME)
- Angriff aus der eigenen Rückenlage
- Angriff gegen Ukes Rückenlage

Wiederholungen von

- vier Haltegriffwechsel
- Übergang vom Werfen zum Halten
- eine Umdrehtechnik (Bauchlage)
- ein Angriff auf Bankposition
- Lösen der Beinklammer
- 4 Befreiungen aus Haltetechniken

Aufgaben Bodenprogramm

für den 4. Kyu

7. – 4. Kyu

Grundprogramm

- **Die Würfe im Grundprogramm werden im mäßigen Tempo in Grobform durchgeführt.**
- Es werden „zweiphasige“ Interaktionsketten durchgeführt.
  ➔ „wenn-dann-Aktion!
- **Tori reagiert auf Ukes Bewegungen**
  Beispiel: Uke zieht, Tori „überholt“ und wirft mit O-SOTO-OTOSHI / DE-ASHI-BARAI, …
  - Tori greift mit Ko-UCHI-GARI an, Uke weicht nach hinten aus und Tori nutzt die „Öffnung“ für eine neue „große Eindrehtechnik“, z.B. O-GOSHI, SEOI-NAGE, …