

Vorbereitungsblatt zur Prüfung für den 1. Dan

Name: _____ Verein: _____

1. Vorkenntnisse	Falltechniken	Variationen seitwärts	Variationen rückwärts	Variationen vorwärts	Freier Fall		
	Würfe 8. Kyu	Uki-goshi	O-goshi	O-soto-otoshi			
	Würfe 7. Kyu	Uki-goshi	O-goshi	Seio-Otoshi	O-uchi-gari		
	Würfe 6. Kyu	Ko-soto-gake	Ko-soto-gari	Ippon-seio-nage	Tai-otoshi	De-ashi-barai	Ko-uchi-gari
	Würfe 5. Kyu	Harai-goshi	O-soto-gari	Morote-seio-nage	Okuri-ashi-barai	Sasae-tsuri-k-a	Hiza-guruma
	Würfe 4. Kyu	Tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai	Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-ko.	Tomoe-nage
	Würfe 3. Kyu	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Tani-otoshi	Sumi-gaeshi	
	Würfe 2. Kyu	Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Yoko-gake	Utsuri-goshi	Kata-ashi-dori	Kuchiki-taoshi
Würfe 1. Kyu	Ashi-guruma	Soto-maki-komi	Ura-nage	Kata-guruma	Uki-otoshi		
	O-guruma	Hane-maki-komi	Yoko-guruma	Te-guruma			

2. Wurf-techniken	7 Wurftechniken der Go-kyo				
	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Sumi-otoshi	Uki-waza
	Harai-tsuri-komi-ashi	Yoko-wakare			

3. Bodentechniken	Je eine Variante der folgenden Haltegriffe (Osae-Komi-Waza)				
	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Kata-gatame
	Je eine Variante der folgenden Armhebel (Kwansetsu-Waza)				
	Juji-gatame	Ude-garami	Ude-gatame	Waki-gatame	Hara-Gatame
	Kannuki-gatame	Ashi-gatame			
	Je eine Variante der folgenden Würgegriffe (Shime-waza)				
	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	Kata-te-jime
Ryo-te-jime	Ashi-jime				

4. Anwendung Stand	Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären				
	Drei Wurfverkettungen oder Finten				
	Drei Kontertechniken				

5. Anwendung Boden	4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage	2 Übergänge aus missglücktem Angriff von Uke	2 Übergänge aus nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori		
	3 Angriffe gegen die Bank-/Bauchlage aus drei unterschiedlichen Positionen (von hinten/oben,	Angriff von vorn, von der Seite, von oben bzw. hinten			
		Beenden mit Halten	Beenden mit Hebeln	Beenden mit Würgen	

6. Übungsformen zur Spezialtechnik im Stand	Tandoku-Renshu sicherer Stand nach Platzwechsel	Uchi-Komi korrekte Auslage, sicherer Griff		

7. Theorie	Einfache bewegungstheoretische Aspekte von Techniken erklären können (Gleichgewichtsverhalten von Tori und Uke)	Zugrichtung	Druckrichtung	Kontaktpunkte	Kräftwirkung

8. Nage-no-kata	1. Gruppe	2. Gruppe	3. Gruppe	4. Gruppe	5. Gruppe