

# GRUNDPROGRAMM STAND

## 7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“

## 6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

## 5. Kyu „Anwenden und Befreien“

## 4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe  
je Richtung 1 Wurf

6 Würfe  
je Richtung 2 Würfe

9 Würfe  
je Richtung 3 Würfe

12 Würfe  
je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken  
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption

Hauptseite

Gegenseite

Fußtechniken

weitere  
Techniken



Morote-seoi-nage



O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasa-tsurikomi-ashi



Uchi-mata\*



Koshi-guruma



O-soto-gari\*



Harai-goshi\*

3 von 16 Wurftechniken:  
 • 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite  
 • 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite  
 • 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:  
 • 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
 • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite  
 • 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:  
 • 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
 • 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite  
 • 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:  
 • verbindliche Techniken \*  
 • 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
 • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite



# GRUNDPROGRAMM BODEN

## 7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“

### 7 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



## 6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

### 9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)



## 5. Kyu „Anwenden und Befreien“

### 8 Aktionen



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer



## 4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“

### 9 Aktionen



Juji-gatame\*



Ude-garami\*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND



## 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

## 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

## 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

### 15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

### 18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi\*



Sumi-gaeshi\*



Ashi-guruma



Utsurigoshi

### 20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
zusätzlich 1 Wahlpflichtbereich

Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen



# ERWEITERUNGSPROGRAMM

## BODEN

### 3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame\*



Sankaku-gatame\*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

### 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime\*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)\*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

### 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime\*



Sode-guruma-jime\*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu

