

Prüfungsinhalte gelb (7. Kyu)

- 1 Wurf zur Hauptseite
- 1 Wurf zur Gegenseite
- 1 Fußstechnik

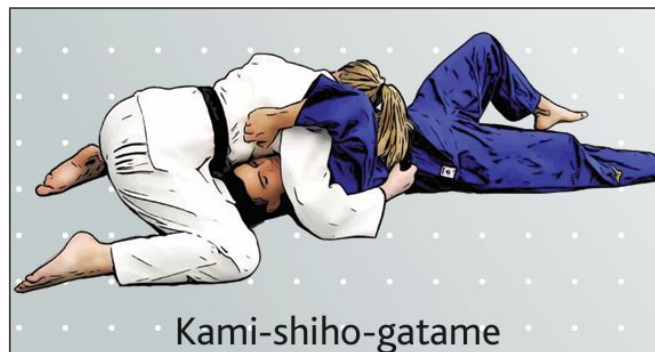


jeweils zu verschiedenen Seiten (aus dem gleichen Anfangs-Griff!)

- 4 Haltegriffe (Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen → Halten



mind. 2
Haltegriff-Wechsel



O-goshi → Kuzure-Kesa-Gatame
oder
Seoi-nage → Kami-shiho-gatame

Fallen
Halten
Werfen

Prüfungsinhalte gelb-orange (6. Kyu)

- 2 Würfe zur Hauptseite
- 2 Würfe zur Gegenseite
- 2 Fußstechniken



jeweils zu verschiedenen Seiten (aus dem gleichen Anfangs-Griff!)



- 6 Haltegriffe (Befreiungsversuche)
- 1 Umdrehtechnik (aus Bauchlage)
- 1 Übergang vom Werfen → Halten

1. Kuzure-Kesa-Gatame
2. Mune-gatame
3. Kata-gatame
4. Ushiro-kesa-gatame (aus Schweinerolle)

mind. 3
Haltegriff-Wechsel

Ko-uchi-gari oder
O-uchi-gari
(Uke klammert Bein)
→
Bein befreien, dann
Mune-gatame

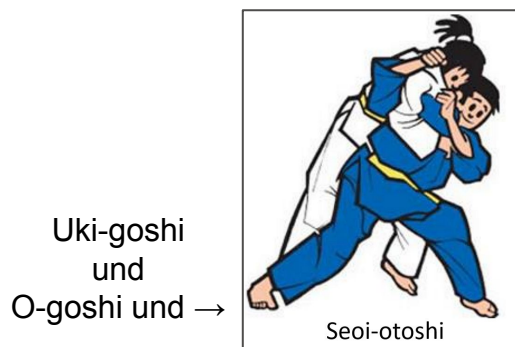


Beidseitig
Fallen
Halten
Werfen

Prüfungsinhalte orange (5. Kyu)

ab vollendetem 8. Lebensjahr

- 3 Würfe zur Hauptseite
- 3 Würfe zur Gegenseite
- 3 Fußstechniken



Sode-tsurikomi-goshi und Seoi-nage und Harai-goshi aus Doppel-Revers-Griff →



Ko-uchi-gari und O-uchi-gari und →

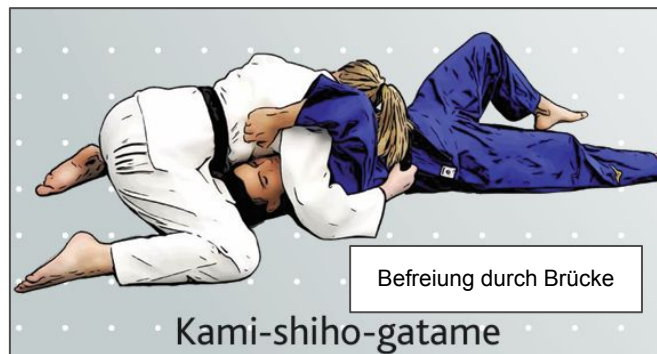


↑ ↑ ↑ ↑
jeweils zu verschiedenen Seiten (aus dem gleichen Anfangs-Griff!)

- 4 Haltegriff-Befreiungen
- 1 Umdrehtechnik (aus Bank)
- 1 Lösen der Beinklammer



Ko-uchi-gari oder O-uchi-gari (Uke klammert Bein) → Bein befreien, dann Mune-gatame



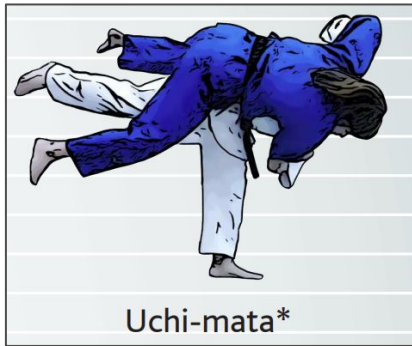
Fass-Umdreher aus Bank (und auch Bauchlage)

Anwenden Befreien

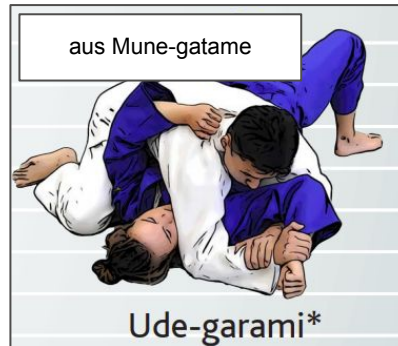
Prüfungsinhalte orange-grün (4. Kyu)

- 9 Würfe Wiederholung
- 3 verbindliche* einbeinige Würfe

- 3 Hebel (Kansetsu-waza)
- 1 Technik aus eigener Rückenlage
- 1 Technik (Uke in Rückenlage)



↑
drei verbindliche Techniken + Wiederholung von 5. Kyu



eigene Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen
→
Arm einpacken & Bein lang machen, dann rollen.

Partner Rückenlage, Tori zwischen Ukes Beinen
→
Ein Bein befreien, Oben fixieren, 2. Bein befreien (siehe 5.+6. Kyu)

Angriff
Verteidigung
1-Bein-Würfe

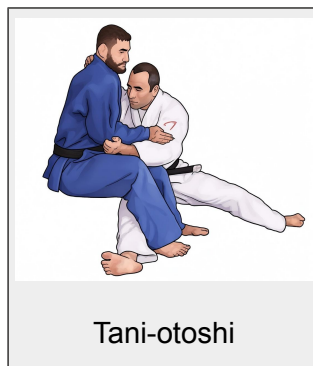
Prüfungsinhalte grün (3. Kyu)

ab vollendetem 11. Lebensjahr

freier Fall
Konter, Finten,
Kombinationen



Tomoe-nage



Tani-otoshi

Sutemi-waza

Selbstständig je ein(e)

- Konter (z.B. Tani-otoshi)
- Finte (Eingang vorbereiten)
- Kombination (Wenn → Dann)

erarbeiten und vorstellen.

Insgesamt:

10 weitere Techniken
zeigen (aus dem bisher
Gelernten)

4 Hebel (Kansetsu-waza)
plus 4 Bodentechniken



Hiza-gatame



Sankaku-gatame (eine Variante)

Zusammen:

plus 2 weitere Hebel
(z.B. aus dem bisher
Gelernten)

Insgesamt:

4 Hebel
plus 4 weitere
Bodentechniken

Befreiung aus
einem Haltegriff

Hebeltechnik

Umdrehtechnik (z.B.
Fassumdreher)

Technikwelten
Vielseitigkeit
Differenzierung

Prüfungsinhalte blau (2. Kyu)

• Kumi-kata
• Konter, Finten,
• Kombinationen

• 3 Würgetechniken (Shime-waza)
• plus 5 Bodentechniken



Kumi-kata

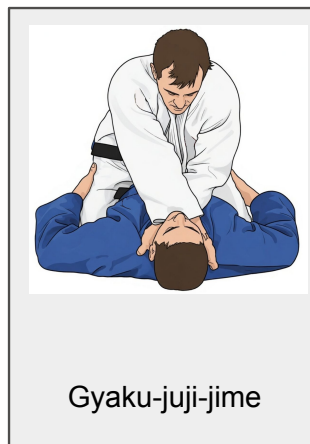
- 2 x Griff lösen
- diagonale Eröffnung
- Werfen aus gleicher und gegengleicher Auslage

Selbstständig je ein(e)

- Konter (z.B. Tani-otoshi)
- Finte (Eingang vorbereiten)
- Kombination

Insgesamt:

5+13 weitere Techniken
zeigen (aus dem bisher
Gelernten)



Zusammen:

3 Würgetechniken



Insgesamt:

3 Würgetechniken
plus 5 weitere
Bodentechniken

Befreiung aus
einem Haltegriff

Hebeltechnik
Würgetechnik

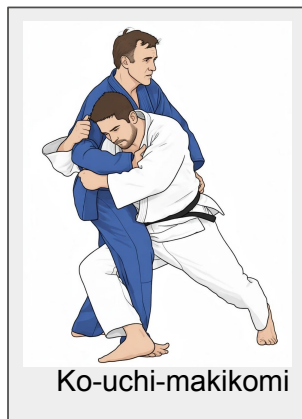
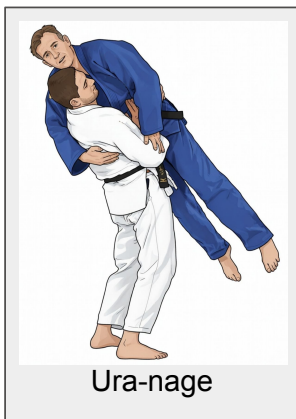
Umdrehtechnik (z.B.
Fassumdreher)

Taktik
Kumi-kata
Würgen

Prüfungsinhalte braun (1. Kyu)

ab vollendetem 13. Lebensjahr

- Vorbereiten
- Konter, Finten,
- Kombinationen



Kumi-kata

- 2 x Griff lösen
- diagonale Eröffnung
- Werfen aus gleicher und gegengleicher Auslage

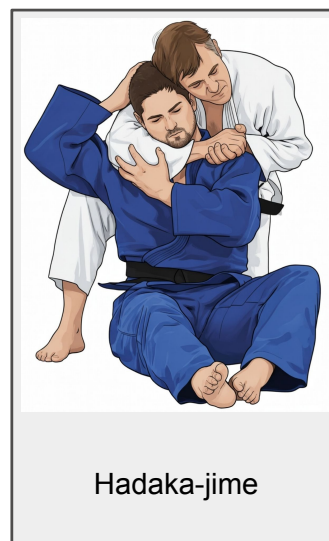
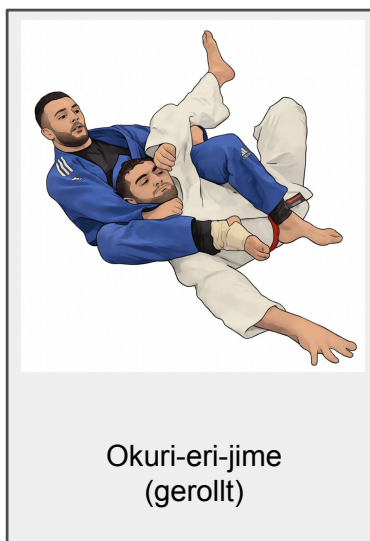
Insgesamt:

8+12 weitere Techniken zeigen (aus dem bisher Gelernten)

Selbstständig je zwei

- Konter (z.B. Tani-otoshi)
- Finten (Eingang vorbereiten)
- Kombinationen

- 4 Würgetechniken (Shime-waza)
- 2 Übergänge Stand→Boden
- plus 3 Bodentechniken



Zusammen:

4 Würgetechniken

Insgesamt:

4 Würgetechniken
2 Übergänge S→B
plus 3 weitere Bodentechniken

2 x Übergang S→B

+

sonstige Bodentechniken

Wettkampf
Spezialwurf
Wahlbereich