

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



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



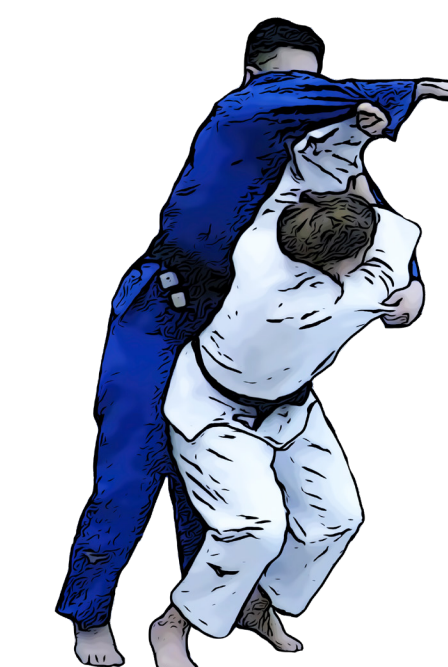
Uchi-mata*



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari*



Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasae-tsurikomi-ashi



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

