

★ Pflichttechnik

Technik empfohlen ab:

Nage-waza im Graduierungssystem

Grundprogramm



5. Morote-seoi-nage

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



7. Tai-otoshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



5. Tsurikomi-goshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



4. Uchi-mata ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



6. O-goshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



6. Ippon-seoi-nage

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



4. Sode-tsurikomi-goshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



5. Koshi-guruma

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



6. De-ashi-barai

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



7. O-uchi-gari

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



6. Ko-uchi-gari

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



4. O-soto-gari ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



7. Uki-goshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



5. Ko-soto-gake

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



5. Sasae-tsurikomi-ashi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



4. Harai-goshi ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte

Erweiterungsprogramm



3. Tomoe-nage ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



2. Soto-makikomi ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



1. Ura-nage ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



3. Tani-otoshi ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



2. Sumi-gaeshi ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



1. Ko-uchi-makikomi ★

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



5. Okuri-ashi-barai

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



4. Ashi-guruma

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



1. Uki-otoshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



5. Tsurugi-goshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



3. Utsuri-goshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



2. Kata-guruma

- Mache ich Konter
- Kombination Finte

★ Pflichttechnik

Technik empfohlen ab:

Nage-no-kata im Graduierungssystem

1 ★ Te-waza

UKI OTOSHI



IPPON SEOI NAGE



KATA GURUMA



3 ★ Koshi-waza

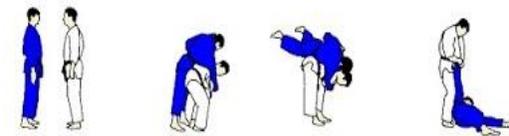
UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI

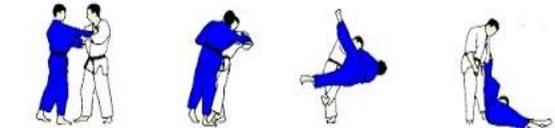


2 ★ Ashi-waza

OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA



Die Würfe aus der jeweiligen Gruppe sollen in der Prüfung als „Kata-Version“ demonstriert werden. Sie zählen dabei als Pflichtwürfe.

★ Pflichttechnik

Technik empfohlen ab:

Katame-waza im Graduierungssystem

Grundprogramm

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken

 17. Kesa-gatame ★	 16. Ushiro-kesa-gatame
 17. Yoko-shiho-gatame ★	 16. Kuzure-kami-shiho-gatame
 17. Tate-shiho-gatame ★	 16. Uki-gatame
 17. Kami-shiho-gatame ★	 16. Ura-gatame

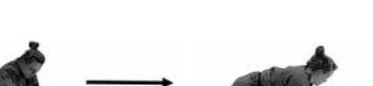
Hebeltechniken

 3. Hiza-gatame ★	 4. Ashi-gatame
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich
 3. Sankaku-gatame ★	 3. Hara-gatame
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich

Würgetechniken

 2. Gyaku-juji-jime ★	 2. Okuri-eri-jime ★
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich
 1. Okuri-eri-jime (Koshi-jime) ★	 1. Sode-guruma-jime ★
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich

Standardsituationen

 17. Übergang vom Werfen zum Halten	 6. Umdrehen gegen Bauchlage	 3. Positionswechsel 1
 16. Angriff gegen die Bank	 5. Angriff aus der eigenen Rückenlage	 2. Positionswechsel 2
 5. Angriff gegen die Rückenlage	 16. Lösen der Beinklammer	 1. Positionswechsel e

 4. Juji-gatame ★	 4. Ude-garami ★
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich
 4. Waki-gatame	 3. Ude-gatame
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich

 2. Hadaka-jime	 1. Samaku-jime
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich
 2. Kataha-jime	 1. Tsukkomi-jime
<input type="checkbox"/> Mache ich	<input type="checkbox"/> Mache ich