



# Grundprogramm Stand (7.- 4. Kyu)



## 7. Kyu

Fallen und Werfen

## 6. Kyu

Vertiefen Fallen und Werfen

## 5. Kyu ab 8 Jahre

Anwendungen

## 4. Kyu

Werfen auf einem Bein

Hauptseite

Morote-seoi-nage



Tai-o-toshi



Tsuri-komi-goshi



Ashi-uchi-mata \*



Gegenseite

O-goshi



Ippon-seoi-nagei



Sode-tsuri-komi-goshi



Koshi-guruma



Fußtechniken

De-Ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari \*



Weitere Techniken

Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasae-tsuri-komi-ashi



Harai-goschi \*



### 3 von 16 Würfen

Fallen zur Seite (li u. re), nach hinten.

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik

### 6 von 16 Würfen

Rollen vorwärts und rückwärts (li u. re)

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken

### 9 von 16 Würfen

Bisherige Fallübung und Fallen über ein Hindernis

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken

### 12 von 16 Würfen

Freies Fallen ggf. mit Partnerhilfe

- 3 mit \* gekennzeichneten Techniken
- mind. 3 Techniken zur Hauptseite
- mind. 2 Techniken zur Gegenseite
- 4 weitere Techniken nach Wahl



# Grundprogramm Boden (7.- 4. Kyu)

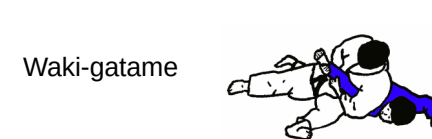


## 7. Kyu Halten

## 6. Kyu Vertiefen Halten

## 5. Kyu ab 8 Jahre Anwendungen und Befreiungen

## 4. Kyu Hebeltechniken



### 7 Aktionen

- 4 Haltetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuche flexibel reagieren.
- 2 Haltegriffwechsel wenn Uke sich befreien versucht.
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten.

### 9 Aktionen

- 4 weitere Haltetechniken.
- 3 Haltegriffwechsel wenn Uke sich befreien versucht.
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten.
- 1 Umdrehtechnik wenn Uke in der Bauchlage verteidigt mit Haltegriff abschließen.

### 8 Aktionen

- Je 1 Befreiungen aus 4 Haltetechniken.
- 1 Angriff gegen eine in der Bank verteidigenden Partner.
- 1 Befreiung aus der Beinklammer.
- 2 Techniken aus 7. und 6. Kyu.

### 9 Aktionen

- 3 Hebeltechniken, 2 davon mit \* gekennzeichneten Techniken.
- Je 1 Angriff aus der eigenen und gegnerischen Rückenlage.
- 4 Techniken aus Standardsituationen des 7. bis 5. Kyuprogramm.