



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)

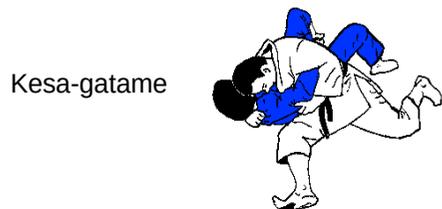


7. Kyu Halten

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.