



Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braun)



Name: _____

Ukemi (Falltechnik)

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle vorwärts, seitwärts und rückwärts und freier Fall zu beiden Seiten





	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> Fallübung vorwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung seitwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fallübung rückwärts (über Partner/Hindernis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> freier Fall (Flieger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nage-waza (Wurftechnik)

20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken*
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

Erweiterungsprogramm

	Rechts	Links
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Soto-makikomi



Sumi-gaeshi



Ashi-guruma



Utsuri-goshi



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai



Tsurugi-goshi

Grundprogramm – Wurftechniken Hauptseite

Rechts

Links



Uchi-mata



Harai-goshi



Tsurikomi-goshi



Tai-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-goshi

Grundprogramm – Wurftechniken Gegenseite



Koshi-guruma



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi

Grundprogramm - Fußtechniken



O-soto-gari



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



De-ashi-barai

2 Konter

- Uke greift an mit
Tori kontert durch
- Uke greift an mit
Tori kontert durch

2 Finten

- Angriff von Tori mit
weiter zu
- Angriff von Tori mit
weiter zu

2 Kombinationen

- Angriff von Tori mit
nach Abwehrreaktion von Uke zu
- Angriff von Tori mit
nach Abwehrreaktion von Uke zu

Katame-waza (Haltetechnik)

- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu

Erweiterungsprogramm - Würgetechniken

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a shoulder-rolling choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, rolling their body to the side. | Okuri-eri-jime* |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a sleeve wheel choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, using their sleeve to apply pressure. | Sode-guruma-jime* |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a triangle choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, forming a triangle with their legs. | Sankaku-jime* |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a front choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, applying pressure from the front. | Tsukkomi-jime* |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a reverse cross choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, applying pressure from the back. | Gyaku-juji-jime |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a shoulder-rolling choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, rolling their body to the side. | Okuri-eri-jime (Koshi-jime) |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a naked choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, applying pressure from the front. | Hadaka-jime |
| <input type="checkbox"/> | An overhead view of a person in a white gi performing a one-sided choke on a person in a blue gi. The white gi person is on top, with their arms wrapped around the blue gi person's neck and shoulders, applying pressure from one side. | Kataha-jime |

Erweiterungsprogramm - Hebeltechniken

-  Hiza-gatame
-  Sankaku-gatame
-  Ashi-gatame
-  Hara-gatame

Erweiterungsprogramm - Positionswechsel

-  von: _____
durch: _____
zu: _____
-  von: _____
durch: _____
zu: _____
-  von: _____
durch: _____
zu: _____

Grundprogramm

-  Juji-gatame
-  Ude-garami



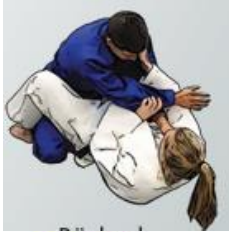
Waki-gatame



Ude-gatame



Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



Angriff aus der eigenen Rückenlage



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

Übergang Stand-Boden in Ai-yotsu

von

zu

Übergang Stand-Boden in Kenka-yotsu

von

zu
