

# ERWEITERUNGSPROGRAMM

## BODEN



### 3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame\*



Sankaku-gatame\*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

### 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime\*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)\*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

### 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime\*



Sode-guruma-jime\*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



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

