Copyright 2022: Deutscher Judo-Bund e.V.

DJB
DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.
www.judobund.de

GRUNDPROGRAMM STAND

DAX SPORTS
www.dax-sports.com

	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu
	„Fallen, Werfen, Halten"	„ Vertiefung Fallen, Werfen, Halten"	„Anwenden und Befreien"	„Werfen auf einem Bein und Hebeln"
	3 Würfe je Richtung 1 Wurf	6 Würfe je Richtung 2 Würfe	9 Würfe je Richtung 3 Würfe	12 Würfe je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption
Hauptseite	 Morote-seoi-nage	 Tai-otoshi	 Tsurikomi-goshi	 Uchi-mata*
Gegenseite	 O-goshi	 Ippon-seoi-nage	 Sode-tsurikomi-goshi	 Koshi-guruma
Fußtechniken	 De-ashi-barai	 O-uchi-gari	 Ko-uchi-gari	 O-soto-gari*
weitere Techniken	 Uki-goshi	 Ko-soto-gake	 Sasae-tsurikomi-ashi	 Harai-goshi*

3 von 16 Wurftechniken:
- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik

6 von 16 Wurftechniken:
- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken

9 von 16 Wurftechniken:
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken

12 von 16 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite