

Name:	aktueller Kyu:	Ziel Kyu:
Erweiterungsprogramm		
3. Kyu (grün) "Sensationelle Technikwelten"	2. Kyu (blau) "die Judo-Taktik"	1. Kyu (braun) "Das eigene Judoprofil"
Fallen	Fallen	Fallen
<ul style="list-style-type: none"> ◦ rückwärts, seitwärts, Rolle (beidseitig) - aus der zügigen Bewegung ◦ freier Fall (beidseitig) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ rückwärts, seitwärts, Rolle (beidseitig) - aus der zügigen Bewegung ◦ freier Fall (beidseitig) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ rückwärts, seitwärts, Rolle (beidseitig) - aus der zügigen Bewegung ◦ freier Fall (beidseitig)
Wurftechniken (wenn -> dann Situationen)	Wurftechniken (wenn -> dann Situationen)	Wurftechniken (wenn -> dann Situationen)
<p>1.) 15 (von 28) Wurftechniken min. 3 aus dem Erweiterungsprogramm - obligatorisch sind: (*) -</p> <ul style="list-style-type: none"> Tomoe-nage * Tani-otoshi * Okuri-ashi-barai Tsuri-goshi <p>2.) je 1 x Konter, 1 x Finte, 1 x Kombination</p>	<p>1.) 18 (von 28) Wurftechniken min. 6 aus dem Erweiterungsprogramm - obligatorisch sind: (*) -</p> <ul style="list-style-type: none"> Soto-makikomi * Sumi-gaeshi * Ashi-guruma Tsuri-goshi <p>2.) je 1x Grifferarbeitung aus Ai-yotsu & Kenka-yotsu</p>	<p>1.) 20 (von 28) Wurftechniken min. 9 aus dem Erweiterungsprogramm - obligatorisch sind: (*) -</p> <ul style="list-style-type: none"> Ura-nage * Ko-uchi-makikomi * Uki-otshi Kata-guruma <p>2.) je 2 x Konter, 2 x Finte, 2 x Kombination</p>
Bodentechniken (wenn -> dann Situationen)	Bodentechniken (wenn -> dann Situationen)	Bodentechniken (wenn -> dann Situationen)
<p>11 Aktionen:</p> <p>4 Hebeltechniken (aus dem Erweiterungsprogramm) obligatorisch sind: (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 x Hiza-gatame * 1 x Sankaku-gatame * 1 x Ashi-gatame 1 x Hara-gatame <p>7 Standardsituations Lösungen (aus den DJB Musterlösungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 x Wiederholungen 7.-4.Kyu 1 x Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine Angriffsposition 	<p>11 Aktionen:</p> <p>3 Würgetechniken (aus dem Erweiterungsprogramm) obligatorisch sind: (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 x Gyaku-juji-jime * 1 x Okuri-eri-jime (Koshi-jime) * 1 x Hadaka-jime 1 x Kataha-jime <p>8 Standardsituations Lösungen (aus den DJB Musterlösungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 x Wiederholungen 7.-4.Kyu 2 x Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine Angriffsposition 	<p>14 Aktionen:</p> <p>4 Würgetechniken (aus dem Erweiterungsprogramm) obligatorisch sind: (*)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 x Okuri-eri-jime * 1 x Sode-guruma-jime * 1 x Sankaku-jime 1 x Tsukomi-jime <p>8 Standardsituations Lösungen (aus den DJB Musterlösungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 x Wiederholungen 7.-4.Kyu 3 x Positionswechsel (Verteidigungs. -> Angriffsposition) je 1 x Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu
Randori	Randori / Wettkampf	Randori / Wettkampf
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Teilnahme an 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) ◦ alternativ: je 2 Stand und Boden Randori (Aufgabenrandori) je 3 min 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Teilnahme an 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) ◦ alternativ: je 2 Stand und Boden Randori (Aufgabenrandori) je 3 min 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ <u>Wahlbereich: Randori/Shiai:</u> Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand & Boden) ◦ Teilnahme an 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) ◦ Alternativ: je 2 Stand und Boden Randori Aufgabenrandori) je 3 min