



Prüfungsübersicht - 1. Kyu (braun)

Name: _____

alle bisherigen Falltechniken | 20 Wurftechniken | davon 9 aus dem Erweiterungsprogramm | darunter verbindlich eine beliebige Variante von Ura-nage und Ko-uchi-makikomi | zwei Konter, zwei Kombinationen , zwei Finten | 2 Stufen der Nage-no-kata: Koshi-waza und Ashi-waza



O-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Ippon-seoi-nage

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Sasae-tsurikomi-ashi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Uchi-mata*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tomoe-nage*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Soto-makikomi*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Ura-nage*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



- Uki-goshi
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



- Tai-otoshi
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



Morote-seoi-nage

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Harai-goshi*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tani-otoshi*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Sumi-gaeshi*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



- Ko-uchi-makikomi*
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



- O-uchi-gari
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



- De-ashi-barai
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



Tsurikomi-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



O-soto-gari*

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Okuri-ashi-barai

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Ashi-guruma

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Uki-otoshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



- Ko-uchi-gari
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



- Ko-soto-gake
- Mache ich
 - Konter
 - Kombination
 - Finte



Sode-tsurikomi-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Koshi-guruma

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Tsuri-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Utsuri-goshi

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte



Kata-guruma

- Mache ich
- Konter
- Kombination
- Finte

Grundprogramm

Erweiterungsprogramm



Prüfungsübersicht - 1. Kyu (braun)

vier Würgetechniken (Shime-waza) aus dem Erweiterungsprogramm | darunter verbindlich Sode-guruma-jime und Okuri-eri-jime (als Rollwürger) | Situationslösungen: Wiederholung vom 7. - 4.Kyu und zusätzlich: zwei Übergänge Stand / Boden, davon einen in Ai-yotsu (gleicher Griff) und einen in Kenka-yotsu (gegengleicher Griff) | drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition | Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

Erweiterungsprogramm

