



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

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ippon-seoi-nage

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Sasae-tsurikomi-ashi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Uchi-mata*

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tomoe-nage*

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Soto-makikomi*

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ura-nage*

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Uki-goshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tai-otoshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Morote-seoi-nage

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Harai-goshi*

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



O-uchi-gari

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



De-ashi-barai

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tsurikomi-goshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



O-soto-gari*

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ko-uchi-gari

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ko-soto-gake
Ko-soto-gari

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Sode-tsurikomi-goshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Koshi-guruma

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Okuri-ashi-barai

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Ashi-guruma

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Uki-otoshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Tsurigoshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Utsurigoshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte



Kata-guruma

- ☐ Maché ich ☐ Konter
☐ Kombination ☐ Finte

Grundprogramm

Erweiterungsprogramm

2 Stufen der Nage-no-kata:

Koshi-waza: Uki-goshi / Harai-goshi / Tsurikomi-goshi

Ashi-waza: Okuri-ashi-barai / Sasae-tsurikomi-ashi / Uchi-mata

Demonstration einer Zusammenstellung aus Kata des Dan-Programms

Prüfungsübersicht - 1. Kyu (braun)

vier Würfetechniken (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



Okuri-eri-jime*

☐ Mache ich



Sode-guruma-jime*

☐ Mache ich



Sankaku-jime

☐ Mache ich



Tsukkomi-jime

☐ Mache ich



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdrehen gegen Bauchlage



Angriff gegen die Bank

Lösen der Beinklammer



Angriff aus der eigenen Rückenlage



Angriff gegen Ukes Rückenlage



Positionswechsel



Positionswechsel

☐ Mache ich



Übergang Stand / Boden 1 (gleicher Griff)

Übergang Stand / Boden 2 (gegengleicher Griff)

Wiederholung
7. - 4.Kyu



Positionswechsel

☐ Mache ich



Positionswechsel

☐ Mache ich

