



# 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,



O-goshi

- ☐ Maché ich ☐ Konter  
☐ Kombination ☐ Finte



Ippon-seoi-nage

- ☐ Maché ich ☐ Konter  
☐ Kombination ☐ Finte



Sasae-tsuri-komi-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-tsuri-komi-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

Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms

1. Uki-otoshi 2. Seoi-nage 3. Uki-goshi 4. Harai-goshi 5. Okuri-ashi-barai 6. Sasae-tsuri-komi-ashi 7. Tomoe-nage 8. Sumi-gaeshi 9. Yoko-guruma 10. Uki-waza

# 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



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)



Positionswechsel

☐ Mache ich



Positionswechsel

☐ Mache ich

