

ERWEITERUNGSPROGRAMM

Situationslösungen am Boden

3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

11 Aktionen



Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

14 Aktionen



Okuri-eri-jime*



Sode-guruma-jime*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

alle Endpositionen aus Standardsituationen herausarbeiten

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu

