

# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND



## 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

## 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

## 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

### 15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

### 18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi\*



Sumi-gaeshi\*



Ashi-guruma



Utsurigoshi

### 20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
zusätzlich 1 Wahlpflichtbereich



Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken \*
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen



# ERWEITERUNGSPROGRAMM

## BODEN

### 3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame\*



Sankaku-gatame\*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

### 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime\*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)\*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

### 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime\*



Sode-guruma-jime\*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

- 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

