

ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

15 Würfe
3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsuri-goshi

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

18 Würfe
6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi*



Sumi-gaeshi*



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

20 Würfe
9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm
zusätzlich 1 Wahlpflichtfach



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

