

GRUNDPROGRAMM STAND

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe

je Richtung 1 Wurf



6 Würfe

je Richtung 2 Würfe



9 Würfe

je Richtung 3 Würfe



12 Würfe

je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption



Hauptseite



Gegenseite



Fußtechniken



weitere
Techniken

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

