

Prüfungsprogramm

Wurftechniken

Yonkyo



Sumi-Gaeshi



Tani-Otoshi



Sukui-Nage



Utsuri-Goshi



Uki-Otoshi



O-Guruma



Soto-Makikomi



Hane-Makikomi

Würgetechniken



Hadaka-Jime



Okuri-Eri-Jime



Kata-Ha-Jime

Hebeltechniken



U.-H.-Hiza-Gatame



U.-H.-Ashi-Gatame



U.-H.-Hara-Gatame



U.-H.-Waki-Gata

Sonstiges

Fähigkeit Kleingruppen Judotechniken zu vermitteln

4 Varianten aller Festhalter mit Eingang

Die ersten 3 Serien der Nage-No-Kata oder die erste Serie der Ju-No-Kata (s. Kata)

Techniken: 3 Konter- (Kaeshi-Waza), 3 Kombinationstechniken (Renraku-Waza)

Eingänge: 4 Eingänge in einen Festhalter aus allen Situationen

Vorbereitungszeit: mind. 1½ Jahre / ca. 90 Lektionen, Mindestalter 14 Jahre