

Prüfungsprogramm

Wurftechniken

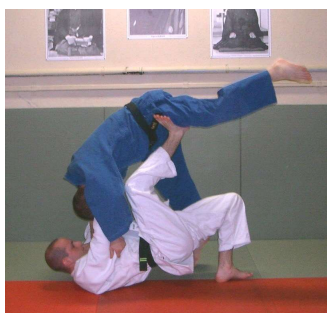
Sankyo



Hane-Goshi



Kata-Guruma



Tomoe-Nage



Harai-Tsurikomi-Ashi

Hebeltechniken

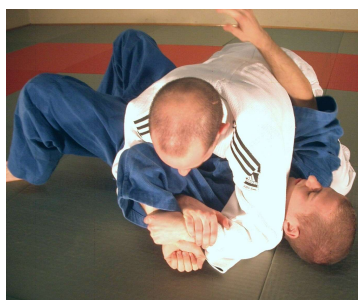
U15

Kenntnisse

Demonstration nur an +15

+15

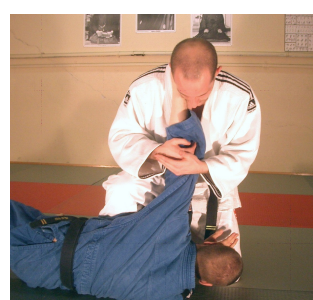
**Anwendung bis zur Aufgabe
(Maitta)**



Ude-Garami



Ude-Hishigi-Juji-Gatame



Ude-Hishigi-Ude-Gatame

Sonstiges

Disziplin und vorbildliches Verhalten

Fähigkeit einem jüngeren Judoka Judotechniken zu vermitteln

Kampferfahrung (Shiai), mind. Clubmeisterschaft

Techniken: 2 Konter-, 2 Kombinationstechniken

Eingänge: 3 Eingänge aus allen Situationen (Kniend, Bauchlage, Stand, Böckli)

Kenntnisse: Geschichte des Judos

Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr / ca. 50 Lektionen (u14), ca. 60 Lektionen (+14)