

Prüfungsprogramm

Wurftechniken

Ikkyo



Sasae-Tsurikomi-Ashi



Hiza-Guruma



De-Ashi-Barai



Ippon-Seoi-Nage



Morote-Seoi-Nage



Eri-Seoi-Nage

Bodentechniken (verknüpft)

Gelbes Rad



Kuzure-Kesa-Gatame



Hon-Kesa-Gatame



Kata-Gatame



Kami-Shiho-Gatame



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

Sonstiges

Positionen: Shizentai (Grundhaltung), Jigotai (Verteidigungsstellung)

Griff: Migi-Kumikata (rechts), Hidari-Kumikata (links)

Fallen: Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärtsrolle), Ushiro-Ukemi (Rückwärtsfall),
Yoko-Ukemi (Seitwärtsfall)

1 Befreiung aus einer Festhaltetechnik

2 Techniken auf Stossen bzw. auf Zug des Partners

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

© by Daniel Dossenbach, 3. Auflage 2022

Judo und Ju-Jitsu Club Horw (Druck und Verwendung nur für Clubmitglieder)