

# 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

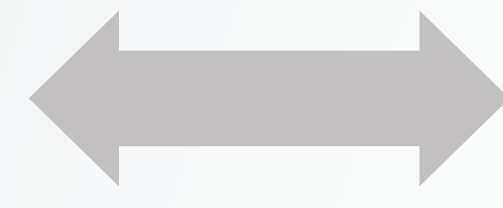
9 Würfe  
je Richtung 3 Würfe

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

Hauptseite



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



Uchi-mata\*

Gegenseite



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma

Fußtechniken



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari\*

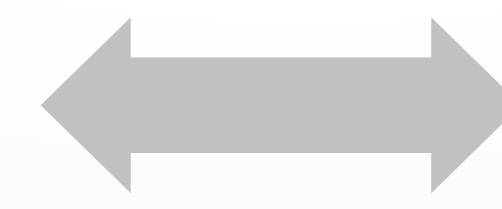
weitere  
Techniken



Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasa-tsurikomi-ashi



Harai-goshi\*

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

