

1. KYU (BRAUN)

Nage-waza:

Alle Nage-waza beidseitig (rechts und links) aus der Bewegung

Ashi-waza:

O-SOTO-GURUMA

Koshi-waza:

USHIRO-GOSHI

Te-waza:

SUMI-OTOSHI

Ma-sutemi-waza:

URA-NAGE

Yoko-sutemi-waza:

UKI-WAZA

YOKO-WAKARE

YOKO-GURUMA

YOKO-GAKE

Wurftechnik:

Fuss- und Beintechnik:

Grosses Äusseres Rad

Hüfttechnik:

Hintere Hüfte

Hand- und Schultertechnik:

Eck-Fall

Selbstfalltechnik in Rückenlage:

Rückwärts-Wurf

Selbstfalltechnik in Seitenlage:

Flatternde Technik

Seitliches Trennen

Seitliches Rad

Seitliches Weghaken

Katame-waza:

Kansetsu-waza:

UDE HISHIGI-TE-GATAME

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

Shime-waza:

KATA-TE-JIME

RYOTE-JIME

SODE-GURUMA-JIME

TSUKOMI-JIME

SANKAKU-JIME

Kontrolltechnik:

Hebeltechnik:

Armbiegen durch Hand-Kontrolle

Armbiegen durch Dreiecks-Kontrolle

Würgetechnik:

Einhändiges Würgen

Beidhändiges Würgen

Ärmel-Rad-Würgen

Stoss-Würgen

Dreiecks-Würgen

Weitere Techniken:

Alle Techniken aus 5. Kyu beidseitig aus der Bewegung

Alle Techniken aus 4. Kyu beidseitig aus der Bewegung

Alle Techniken aus 3. Kyu beidseitig aus der Bewegung

Alle Techniken aus 2. Kyu beidseitig aus der Bewegung

4 Renraku-waza (Kombinationstechnik) nach Wahl

4 Übergänge nach Wahl von Nage-waza (Wurftechnik) in Katame-waza (Kontrolltechnik)

4 Kaeshi-waza (Gegenwurftechnik) nach Wahl

Aus Nage-no-kata:

TE-WAZA
KOSHI-WAZ
ASHI-WAZA

Form des Werfens:

Hand-Technik
Hüft-Technik
Bein-Technik

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....