



1. Kyu

(Mindestalter: 14. Lebensjahr/Jahrgang)

Vorkenntnisse:

Stichprobenartig aus Techniken des Stand- und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen.

Falltechnik

entfällt

Grundformen der Wurftechnik (8 Aktionen)



Ashi-guruma
(Beinrad)

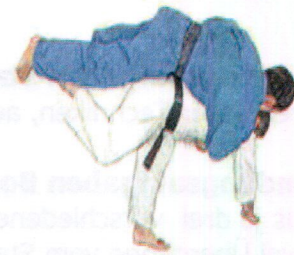
oder



O-guruma
(großes Rad)



Soto-maki-komi **oder**



Hane-maki-komi

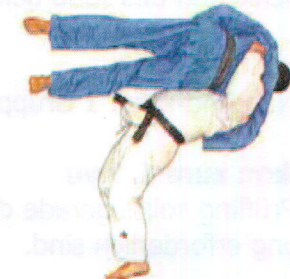


Te-guruma
(Handrad)
beidseitig

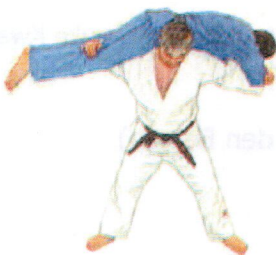


Yoko-guruma
(Seitenrad)
beidseitig

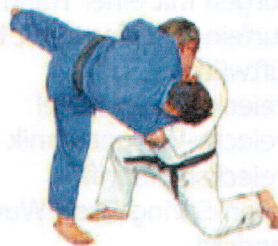
oder



Ura-nage
(Rückenwurf)
beidseitig



Kata-guruma
(Schulterrad)
beidseitig



Uki-otoshi
(Schwebesturz)