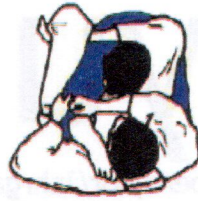


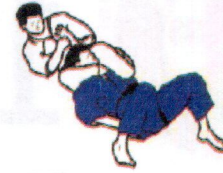
Grundformen der Bodentechniken (4 Aktionen)



Sankaku-osea-gatame
(Dreieckshaltegriff)



Sankaku-jime
(Dreieckswürger)



Sankaku-gatame
(Dreieckshebel)



Kata-te-jime
(Einhandwürger)



Anwendungsaufgaben Stand (6 Aktionen)

- Drei dieser Techniken, außer Uki-otoshi, aus zwei verschiedenen Situationen werfen.

Anwendungsaufgaben Boden (5 Aktionen)

- Aus je drei verschiedenen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.
- Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglücktem Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. Koshi-jime).

Randori (3 Randori á 3 Minuten)

- Drei Randori mit verschiedenen Partnern.

Randori in dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann. (Standtechniken, Übergänge Stand- Boden, Bodentechniken)

Kata

- Nage-no-kata: 1 Gruppe Te-waza (Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma)

Lexikon zum 1. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Ashi-guruma
O-guruma
Hane-maki-komi
Kata-guruma
Kata-te-jime
Kawaishi-eingang
Koshi-jime
Sankaku-gatame
Sankaku-jime
Sankaku-osea-gatame
Soto-maki-komi
Te-guruma
Te-waza
Uki-otoshi
Ura-nage
Yoko-guruma

Beinrad
Großes Beinrad
Spring-Dreh-Wurf durch Einrollen
Schulterrad
Würgen mit einer Hand
Wurfeingangsform mit Kreuzschritt (Benannt nach Mikonosuke Kwaishi)
Hüftwürgen
Dreiecks-Streckhebel
Dreiecks-Würgetechnik (freies Würgen mit den Beinen)
Dreieckshaltegriff
Außen-Spring-Dreh-Wurf
Handrad
Wurfgruppe der Handtechniken
Schwebesturz
Rückenwurf
Seitrad