



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



柔道

Neues Prüfungsprogramm zum 1.Dan ab 1.1.2024

Pflichtfächer sind die Stand- und Bodentechniken

Kata siehe Beschreibung Kata

Wahlfach siehe Beschreibung Wahlmöglichkeiten

Standprogramm

Es sind alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freier Interaktion zu zeigen
Darunter mindestens je zwei Kombinationen, Finten und Konter und je zwei
Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu zu zeigen

Die Darstellung teilt sich auf in

Basis-Techniken für die Graduierungen zu 7. - 4.Kyu Grad

Erweiterungs-Techniken für die Graduierung 3. – 1.Kyu Grad

15 weitere Würfe der Gokyo-no-waza

Grundprogramm Standtechniken 7. – 4. Kyu



Morote-seoi-nage



Uki-goshi



De-ashi-barai



O-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Harai-goshi

Alle Techniken aus freier Interaktion
Darunter mindestens je 2 Kombinationen, Finten, Konter
Und je zwei Lösungen für
Ai-yotsu
Kenka-yotsu



Ko-soto -gake



O-soto-gari



Koshi-guruma



Uchi-mata



Sasae-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Sode-tsurikomi-goshi



Tsurikomi-goshi

Erweiterungsprogramm Stand 3. – 1. Kyu



Tomeo-nage



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai



Tsure-goshi



Soto-makikomi



Kata-guruma

Alle Techniken aus freier Interaktion



Sumi-gaeshi



Uki-otoshi



Ko-uchi-makikomi



Ura-nage



Utsuri-goshi



Ashi-guruma

Ergänzung zur gesamten Darstellung der 40 Gokyu-no-waza Würfe



Yoko-otoshi



Hane-goshi



Harai-tsurikomi-ashi



Hane-makikomi



Sukui-nage



Ushiro-goshi



Yoko-gake



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



O-guruma



Yoko-guruma



Yoko-wakare



Uki-waza

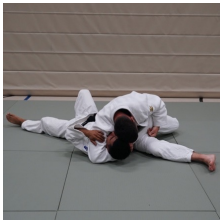


O-soto-guruma



Hiza-guruma

Grundprogramm Boden 7. – 4. Kyu



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

Je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen
Bank / Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen)
Übergang Stand zu Boden



Umdreher



Waki-gatame

darunter mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation (Bank, Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage) in Ober- und Unterlage

Befreiung aus Haltegriffen mittels



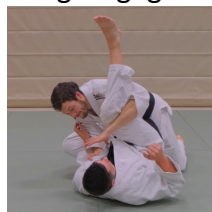
zw. den Beinen



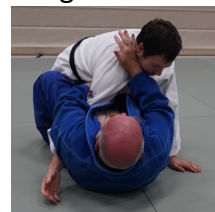
Ude-garami



Juji-gatame



Rückenlage



Rückenlage



Beinklammer lösen



Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle

Erweiterungsprogramm Boden



Hiza-gatame



Sankaku-gatame



Ashi-gatame



Hara-gatame



Gyaku-juji-jime

Anforderung siehe Übersicht Basisprogramm Boden



Tsukkomi-jime



Okuri-eri-jime
(Koshi-jime)



Sankaku-jime



Sode-guruma-jime



Okuri-eri-jime



Kataha-jime



Hadaka-jime



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Neues Prüfungsprogramm zum 1.Dan ab 1.1.2024

Pflichtfach Kata

Es stehen zur Auswahl

Nage-no-kata Gruppe 1 - 3 oder **Ju-no-kata** Gruppe 1 und 2

Wahlbereich Erfüllung eines der fünf Bereiche



Trainer
C-Lizenz
des DJB

Wettkampf

10 Kampf-
Punkte seit
der letzten
Graduierung
Demonstration
Und Erläuterung
der individuellen
Kampfkonzepktion
Für je eine
Technik im Stand
Und Boden

Kata

als Uke einer
Kodokan-Kata
mit mindestens
15 Techniken
oder als Tori wahlweise
Nage-no-kata Gruppe 4 + 5
Ju-no-kata Gruppe 3
Katame-no-kata Gruppe 1
Goshin-jutsu Gruppe 1 + 2

Selbstverteidigung

gegen 5 Angriffe
1 x Schwinger
1 x gerader Fauststoß
1 x gerader Fußtritt
1 x schräger Fußtritt
1 x Schlage am Boden
gegen
eigene Rücklage

Taiso

Jeweils 10 judo-
technische Aktionen
im Stand **und** Boden