



Budo Club Hikari e.V. Lauffen



Neues Prüfungsprogramm ab 1.7.2022
Übergangsregelung bis 31.12.2023

柔道

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

Erweiterungs-Techniken für die Graduierung 3. – 1.KyuGrad

Grundprogramm Standtechniken 7. – 4. Kyu



Morote sei nage



Uki goshi



De ashi barai



O goshi



Tai otoshi



Ippon sei nage



O uchi gari



Harai goshi

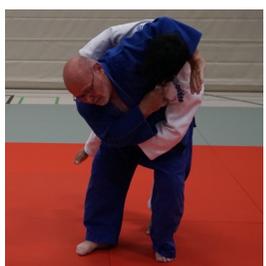
Anforderungen zu den Graduierungen
sind in den Programmbeschreibungen
der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt



Ko soto gake



O soto gari



Koshi guruma



Uchi mata



Sasae tsurikomi ashi



Ko uchi gari



Sode tsuri komi goshi



Tsuru komi goshi

Grundprogramm Boden 7. – 4. Kyu



Kesa-gatame



Yoko-shio-gatame



Tate-shio-gatame



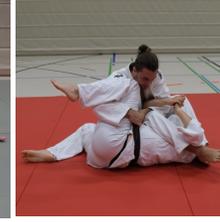
Kami-shio-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame



Ura-kami-shio-gatame



Ude-gatame

Anforderungen zu den Graduierungen sind in den Programmbeschreibungen der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt



Umdreher



Waki-gatame



zw. die Beine

Befreiung aus Haltegriffen mittels



Ude-garami



Juji-gatame

Angriff gegen



Rückenlage

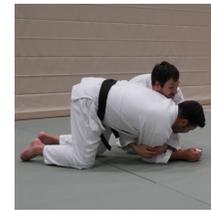
Angriff aus



Rückenlage



Beinklammer lösen



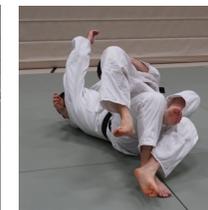
Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle

Erweiterungsprogramm Stand 3. – 1. Kyu



Tomeo nage *



Tani otoshi *



Okuri ashi barai



Tsurugi goshi



Soto makikomi *



Kata guruma

Anforderungen zu den Graduierungen sind in den Programmbeschreibungen der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt

* Verbindliche Techniken, diese sind für die entsprechenden Graduierungen farblich markiert



Sumi gaeshi *



Uki otoshi



Ko uchi maki komi *



Ura nage *



Utsuri goshi



Ashi guruma

Erweiterungsprogramm Boden 3. – 1. Kyu



Hiza gatame *



Sankaku gatame *



Ashi gatame



Hara gatame



Gyaku juji jime *



Tsukkomi jime

Anforderungen zu den Graduierungen sind in den Programmbeschreibungen der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt

* Verbindliche Techniken, diese sind für die entsprechenden Graduierungen farblich markiert



Okuri-eri-jime *
(Koshi-jime)



Sankaku jime



Sode guruma jime *



Okuri eri jime *



Kataha jime



Hadaka jime