



1. Dan Judo

Vorkenntnisse

alle Techniken der Kyu Ausbildungsstufen (außer Kata)

Nage-Waza (Wurftechniken)

Tsuri-Goshi, O-Soto-Guruma, Sukui-Nage, Uki-Waza, Sumi-Otoshi, Harai-Tsuri-Komi-Ashi, Yoko-Wakare

Ne-Waza (Bodentechniken)

| | |
|----------------|--|
| Osae-Komi-Waza | Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Kata-Gatame |
| Kansetsu-Waza | Juji-Gatame, Ude-Garami, Ude-Gatame, Waki-Gatame, Hara-Gatame, Kannuki-Gatame, Ashi-Gatame |
| Shime-Waza | Juji-Jime, Hadaka-Jime, Okuri-Eri-Jime, Kata-Ha-Jime, Katate-Jime, Ryote-Jime, Ashi-Jime |

Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5min + 6 Aktionen)

- Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten
- 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte)
- 3 Kontertechniken

Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)

- 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je 2 aus missglückten Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff
- Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen
- Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden

Übungsformen

Tandoku-Renshu und Uchi-Komi zur Spezialtechnik im Stand

Theorie

Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung

Kata

Nage-no-Kata