

# GRUNDPROGRAMM STAND

## 7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“

## 6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

## 5. Kyu „Anwenden und Befreien“

## 4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe  
je Richtung 1 Wurf

6 Würfe  
je Richtung 2 Würfe

9 Würfe  
je Richtung 3 Würfe

12 Würfe  
je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken  
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption

Hauptseite

Gegenseite

Fußtechniken

weitere  
Techniken



Morote-seoi-nage



O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasa-tsurikomi-ashi



Uchi-mata\*



Koshi-guruma



O-soto-gari\*



Harai-goshi\*

3 von 16 Wurftechniken:  
 • 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite  
 • 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite  
 • 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:  
 • 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
 • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite  
 • 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:  
 • 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
 • 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite  
 • 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:  
 • verbindliche Techniken \*  
 • 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
 • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

