

Graduierungskarte 1. Kyu (Braun-Gurt)

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
Ukemi (Falltechnik)		
Alle bisherigen Falltechniken		
Partnerverhalten		
Für Anwendung	Situation herstellen Stand	
	Situation herstellen Boden	
	Abwehrverhalten gegen alle Bodentechniken	
Nage-Waza (Stand) „wenn → dann-Situation“ (20 Techniken davon 9 aus Erweiterungsprogramm)		
Erweiterungsprogramm	1) Ura-nage	
	2) Ko-uchi-maki-komi	
	3)	
	4)	
	5)	
	6)	
	7)	
	8)	
	9)	
sonstige Wurftechniken	10)	
	11)	
	12)	
	13)	
	14)	
	15)	
	16)	
	17)	
	18)	
	19)	

Prüfungsaufgabe	Name Technik	Unterschrift Trainer
	20)	
Finte		
Konter		
Kombination		
Griff erarbeiten, mit Wurf abschließen		
	Aus Ai-yotsu	
	Aus Kenka-Yotsu	
Katame-waza (Boden) „wenn → dann-Situation“		
4 Shime-waza	1) Sode-guruma-jime	
	2) Okuri-eri-jime	
	3)	
	4)	
8 Standardsituationen	1 Übergang Werfen -> Halten	
	Umdrehtechnik Bauchlage	
	Lösen der Beinklammer	
	Angriff gegen Bank	
	Angriff aus Rückenlage	
	Angriff gegen Rückenlage	
	1. Positionswechsel Verteidigung => Angriff	
	2. Positionswechsel Verteidigung => Angriff	
	3. Positionswechsel Verteidigung => Angriff	
2 Übergänge Stand => Boden	Aus Ai-yotsu	
	Aus Kenka-yotsu	
Individueller Schwerpunkt		
Randori	Standrandori	
alt. 3 offizielle Wettkämpfe gem. Judopass	Bodenrandori	