

DJB Graduierung Boden 3. - 1. Kyu

Name, Vorname, Verein:			
3. Kyu: 4 Hebeltechniken 2. Kyu: 3 Würgetechniken 1. Kyu: 4 Würgetechniken		Alle Techniken sollen anwendungsbezogen präsentiert werden. Dabei müssen alle bekannten Standardsituationen Anwendung finden.	
Gruppe	Technik:	Auswahl	Ausführungsbemerkungen
Wiederholung	Übergang Wurf -> Bodentechnik	alle	
	Angriff gegen Bauchlage	alle	
	Angriff gegen die Bank	alle	
	Lösen der Beinklammer	alle	
	Angriff aus eigener Rückenlage	alle	
	Angriff gegen Rückenlage	alle	
Positionswechsel aus einer Verteidigungs- in eine günstige Angriffsposition		alle	
		nur 2.+1.	
		nur 1.	
Osaekomi-waza	Kesa-gatame	nach Wahl	
	Kuzure-kesa-gatame		
	Yoko-shiho-gatame		
	Tate-shiho-gatame		
	Kami-shiho-gatame		
	Ushiro-kesa-gatame		
	Kata-gatame		
	Kuzure-kami-shiho-gat.		
	Uki-gatame		
	Ura-gatame		
Kansetsu-waza	Juji-gatame	nach Wahl	
	Ude-garami		
	Waki-gatame		
	Ude-gatame		
	Hiza-gatame		(3.)
	Sankaku-gatame		(3.)
Shime-waza	Gyaku-juji-j (Marhenke)	nach Wahl	(2.)
	Okuri-eri-j (Koshi-jime)		(2.)
	Okuri-eri-j (Rollwürger)		(1.)
	Sode-guruma-jime		(1.)
	Hadaka-jime		
	Kataha-jime		
	Katate-jime		
	Sankaku-jime		
	Tsukkomi-jime		
Abwehr gegen	Kansetsu-waza	nur 3.	
	Shime-waza	nur 2.	
	alle Bodentechnikarten	nur 1.	
Übergang Stand zu Boden je 1x aus Kenka-yotsu und Ai-yotsu		nur 1.	
Randori/Shiai 2 Bodenrandori a 3 Min		alle	
Partnerverhalten		alle	