

DJB Graduierung Stand 3. - 1. Kyu

| Name, Vorname, Verein: | | | |
|---|-----------------------|---|------------------------|
| 3. Kyu: 15 Würfe, davon mind. 3 Erw.Prog. 2. Kyu: 18 Würfe, davon mind. 6 Erw.Prog. 1. Kyu: 20 Würfe, davon mind. 9 Erw.Prog. | | Alle Techniken sollen anwendungsbezogen präsentiert werden, dabei je 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite und Gegenseite sowie 3 Fußwürfe. | |
| Gruppe | Technik: | Auswahl | Ausführungsbemerkungen |
| Te-waza | (Morote-) Seoi-nage | nach Wahl | |
| | Ippon-seoi-nage | | |
| | Tai-otoshi | | |
| | Uki-otoshi | | |
| | Kata-guruma | | |
| Koshi-waza | Tsurikomi-goshi | nach Wahl | |
| | Harai-goshi | | |
| | O-goshi | | |
| | Uki-goshi | | |
| | Sode-tsurikomi-goshi | | |
| | Koshi-guruma | | |
| | Tsuri-goshi | | |
| | Utsuri-goshi | | |
| Ashi-waza | Uchi-mata | nach Wahl | |
| | De-ashi-barai | | |
| | O-uchi-gari | | |
| | Ko-uchi-gari | | |
| | O-soto-gari (-otoshi) | | |
| | Ko-soto-gari (-gake) | | |
| | Sasae-tsurikomi-ashi | | |
| | Okuri-ashi-barai | | |
| | Ashi-guruma | | |
| Ma-sutemi-waza | Tomoe-nage | (3.) | |
| | Sumi-gaeshi | (2.) | |
| | Ura-nage | (1.) | |
| Yoko-sutemi-waza | Tani-otoshi | (3.) | |
| | Soto-makikomi | (2.) | |
| | Ko-uchi-makikomi | (1.) | |
| Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu | | nur 2. | |
| Konter | | alle | |
| | | nur 1. | |
| Finte | | alle | |
| | | nur 1. | |
| Kombination | | alle | |
| | | nur 1. | |
| Individueller Schwerpunkt (ca. 10 Aktionen) IKKZ, Kata, SV o. Taiso | | nur 1. | |
| Randori/Shiai 2 Standrandori a 3 Min | | alle | |
| Ukemi | | alle | |
| Partnerverhalten | | alle | |

Grundprogramm

Erweiterungsprogramm

(3.) obligatorisch für Kyu-Stufe