

Anforderungen Judo-SV 1. Dan

Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz (je 1x: Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, am Boden in Rückenlage)

→ **Angreifer wird zu Boden gebracht und kontrolliert!**

Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte

- 1x Schwinger oder Seitwärtshaken
- 1x gerader Fauststoß („Jab“ o. „Cross“)
- 1x gerader Fußtritt
- 1x schräger Fußtritt
- 1x Schlag am Boden gegen eigene Rückenlage

→ Der Schlag/Tritt wird **abgewehrt** (blocken oder ableiten), mit einer **Atemi-waza gekontert**, der Angreifer anschließend **zu Boden gebracht** und dort **kontrolliert**

Angriff	Verteidigung
Umklammerung von hinten über den Armen	Tritt auf Fuß → Griff aufsprengen durch Hintern herausstrecken → Ellenbogenstoß nach hinten → Ippon-seoi-nage (ggf. abgekniert)
Würgen von hinten mit dem Unterarm	Umklammernden Arm fassen und fixieren → Hüfte seitlich rauschieben und Schlag/Griff zum Genitalbereich → Tai-otoshi
„Schwitzkasten“ von der Seite	Schlag mit Handkante/Griff in Intimbereich → Sukui-nage → Fauststoß zum Kopf
Einhändiger Griff ins Revers	„Jab“/Griff zum Gesicht → Hand greifen → Übergang zum Armstreckhebel zu Boden
Angreifer zwischen den Beinen und würgt von vorne	Var. 1: Handgelenke zur Entlastung greifen → Doppelter Armstreckhebel; Var. 2: Einseitig Hand wegreißen und Fingerstich → Knie vor Körper bringen → Drehen oder wegtreten
Schwinger	Passivblock i.V.m. Ellenbogenschlag zum Gesicht → O-soto-gari
Gerader Fauststoß	Ausweichen (schräg nach vorne) und Fegen der angreifenden Hand → Schlag zu den Nieren → Fuß-/Knietechnik → Würgen
Gerader Fußtritt	Blocken mit beiden Händen nach unten → Handrückenschlag o. Fauststoß zum Kopf → Kniestoß zum Unterleib → Waki gatame
Schräger Fußtritt (Lowkick)	Var. 1: Ausweichen nach hinten → Fauststoß zum Kopf → Lowkick → zu Boden bringen durch Körperabbiegen bzw. Würgen Var. 2: Block mit Unterschenkel → Knie → Ellenbogen → Waki gatame
Uke sitzt auf Toris Oberkörper und führt Fauststöße zum Kopf aus	Dynamische Deckung vors Gesicht → Mit Knie in den Rücken das Gleichgewicht brechen → Arm greifen → seitlich umkippen → vom Angreifer lösen