

ERWEITERUNGSPROGRAMM

ID-JUDO BODEN

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

14 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Angriff gegen die Bankposition



Angriff gegen die Bauchlage

2. Kyu

„Die Judo Taktik“

13 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Beinklammer nutzen und lösen

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

16 Aktionen



Angriff von der Seite



Angriff von oben



Angriff zwischen den Beinen

- Je 2 Versionen von Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame
- Je 1 Version von Ushiro-kesa-gatame und Ura-gatame
- Je 2 Angriffe gegen Bauchlage von Uke mit Haltetechnik beenden
- Je 2 Angriffe gegen Bank von Uke mit Haltetechnik beenden

- 3 Versionen von Kesa-gatame
- Je 2 Versionen von Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame
- Je 1 Version von Ushiro-kesa-gatame und Ura-gatame
- Einsatz der Beinklammer in der eigenen Rückenlage
- 1 Befreiung aus der Beinklammer

- 3 Versionen von Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame
- Je 2 Versionen von Tate-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame
- Je 1 Version von Ushiro-kesa-gatame und Ura-gatame
- Flexibler Wechsel zwischen den Haltetechniken
- Je 1 Angriff von der Seite, von vorne, von hinten/ oben sowie zwischen den Beinen mit Haltegriff abschließen