

# ERWEITERUNGSPROGRAMM

## ID-JUDO STAND

### 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

#### 11 Würfe

2 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Yoko-otoshi



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai



Sode-tsuri-komi-goshi

### 2. Kyu

„Die Judo Taktik“

#### 13 Würfe

4 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Uki-otoshi



Sumi-gaeshi



Ashi-guruma



Yoko-gake

### 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

#### 15 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Uchi-mata



Ko-uchi-makikomi



Tomoe-nage



Kata-guruma

11 von 28 Wurftechniken:

- Eine Variante von Tano-otoshi
- 2 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- 3 Wurftechniken zur Gegenseite
- Eine Wurftechnik mit 2 verschiedenen Fassarten werfen
- Das eigene Blocken zum Vorteil einsetzen

13 von 28 Wurftechniken:

- Eine Variante einer Eindrehtechnik auf einem Bein
- 4 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- 3 Wurftechniken zur Gegenseite
- 2 Wurftechniken aus der Kreisbewegung
- 2 Kontertechniken - nach Block oder Übersteigen

15 von 28 Wurftechniken:

- Eine Variante einer Sutemi-waza
- 6 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- 3 Wurftechniken zur Gegenseite
- 2 Techniken aus je 2 verschiedenen Standartsituationen werfen
- 2 vorbereitende Techniken zur Herstellung einer gewünschten Situation