

GRUNDPROGRAMM ID-JUDO STAND

7. Kyu
„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu
„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu
„Anwenden und Befreien“

4. Kyu
„Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

3 Würfe
Werfen, wenn Uke schiebt oder zieht

5 Würfe
je Richtung 1 Wurf

7 Würfe
je Richtung 2 Würfe

9 Würfe
je Richtung 3 Würfe

Hauptseite



O-soto-otoshi



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



Koshi-guruma

Gegenseite



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Ko-soto-gake



Sasae-tsurikomi-ashi

Fußtechniken



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari

weitere
Techniken



Uki-goshi



Tsuru-goshi



Morote-seoi-nage



Harai-goshi

3 von 16 Wurftechniken:
- Je ein Wurf wenn Uke schiebt oder zieht
- Je eine Version von Koshi- und Ashi-waza

5 von 16 Wurftechniken:
- Eine Wurftechnik zur Gegenseite
- Je ein Wurf wenn Uke schiebt oder zieht
- Eine Version einer Ashi-waza

7 von 16 Wurftechniken:
- 2 Wurftechniken zur Gegenseite
- Ein Wurf durch eigenen Zug an Uke
- Einen Angriff von Uke durch übersteigen oder ausweichen vereiteln und übernehmen (Konter)

9 von 16 Wurftechniken:
- 3 Wurftechniken zur Gegenseite
- Ukes Angriff mit einer Eindrehtechnik blocken
- Eine Wurftechnik mit zwei Fassarten werfen