

GRUNDPROGRAMM ID-JUDO BODEN

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

3 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

7 Aktionen



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Angriff gegen die Bauchlage
oder



Angriff gegen die Bank

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

10 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriff abschließen



durch Brücke überrollen



sich auf den Bauch drehen

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

12 Aktionen



Ura-gatame



zwischen die Beine nehmen



Angriff gegen die Bauchlage
und



Angriff gegen die Bank

- 1 Version von Kesa-gatame
- 1 Version von Yoko-shiho-gatame
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten mit nachfolgendem Befreiungsversuch von Uke (Flexibles reagieren auf Befreiungsversuche)

- 4 Haltetechniken (Flexibles reagieren auf Befreiungsversuche)
- Je 1 Befreiung aus 2 unterschiedlichen Haltetechniken
- 1 Angriff gegen die Bank-/ oder Bauchlage mit eigener Haltetechnik abschließen

- 5 Haltetechniken, darunter je eine Version der vorher gelernten Haltetechniken zusätzlich zu Ushiro-kesa-gatame (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- je 1 Befreiung aus 4 Haltetechniken
- 1 Angriff von Uke aus der eigenen Rückenlage mit eigener Haltetechnik abschließen

- 8 Haltetechniken, davon je 2 Versionen von Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame sowie 1 Version von Ura-gatame (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- je 2 Angriffe gegen Banklage mit eigener Haltetechnik abschließen
- je 2 Angriffe gegen Bauchlage mit eigener Haltetechnik abschließen