

Graduierungsbegleitkarte – Kyu-Grundprogramm

Name:

Kyu:

Katame-waza

Osaekomi-waza¹

Kesa-gatame		
Tate-shiho-gatame		
Yoko-shiho-gatame		
Kami-shiho-gatame		
Ushiro-kesa-gatame		
Kuzure-kami-shiho-gatame		
Uki-gatame		
Ura-gatame		

Befreiung aus Osaekomi-waza

sich auf Bauch drehen		
ein Bein klammern		
zwischen die Beine nehmen		
durch Brücke überrollen		

Kansetsu-waza

Juji-gatame*		
Ude-garami*		
Waki-gatame		
Ude-gatame		

Nage-waza

Eindrehtechniken² HS GS

(Morote-) Seoi-nage			
Ippon-seoi-nage			
Tai-otoshi			
O-Goshi			
Uki-goshi			
Koshi-guruma			
Tsurikomi-goshi			
Sode-tsurikomi-goshi			
Harai-goshi*			

Fußtechniken

De-ashi-barai			
O-soto-gari*			
O-uchi-gari			
Ko-uchi-gari			
Ko-soto-gake			
Sasae-tsurikomi-ashi			
Uchi-mata*			

¹ auch (zusätzlich) alle Varianten möglich
² verwandte/ähnliche Techniken sowie Mischformen möglich
 * verbindliche Techniken zum 4. Kyu

Lösen von Standardsituationen

Haltegriffwechsel 1		
Haltegriffwechsel 2		
Haltegriffwechsel 3		
Übergang vom Werfen zum Halten		
Umdrehen gegen Bauchlage		
Angriff gegen die Bank		
Lösen der Beinklammer		
Angriff aus der eigenen Rückenlage		
Angriff gegen die gegnerische Rückenlage		

Ukemi

Rolle rechts		
Rolle links		
rückwärts rechts		
rückwärts links		
seitwärts rechts		
seitwärts links		

neue Graduierung am

Unterschrift/Stempel

Graduierungsbegleitkarte – Kyu-Erweiterungsprogramm

Name:

Kyu:

Katame-waza

Kansetsu-waza

Hiza-gatame ¹		<input type="checkbox"/>
Sankaku-gatame ¹		<input type="checkbox"/>
Ashi-gatame		<input type="checkbox"/>
Hara-gatame		<input type="checkbox"/>

Jime-waza

Gyaku-juji-jime ²		<input type="checkbox"/>
Okuri-eri-jime ("Koshi-jime") ²		<input type="checkbox"/>
Hadaka-jime		<input type="checkbox"/>
Kataha-jime		<input type="checkbox"/>
Okuri-eri-jime ("Rollwürge") ³		<input type="checkbox"/>
Sode-guruma-jime ³		<input type="checkbox"/>
Sankaku-jime		<input type="checkbox"/>
Tsukomi-jime		<input type="checkbox"/>

Lösen von Standardsituationen

Haltegriffwechsel 1		<input type="checkbox"/>
Haltegriffwechsel 2		<input type="checkbox"/>
Haltegriffwechsel 3		<input type="checkbox"/>
Übergang vom Werfen zum Halten		<input type="checkbox"/>
Umdrehen gegen Bauchlage		<input type="checkbox"/>
Angriff gegen die Bank		<input type="checkbox"/>
Lösen der Beinklammer		<input type="checkbox"/>
Angriff aus der eigenen Rückenlage		<input type="checkbox"/>
Angriff gegen die gegnerische Rückenlage		<input type="checkbox"/>
Positionswechsel 1		<input type="checkbox"/>
Positionswechsel 2		<input type="checkbox"/>
Positionswechsel 3		<input type="checkbox"/>
Übergang Stand-Boden in Ai-yotsu		<input type="checkbox"/>
Übergang Stand-Boden in Kenka-yotsu		<input type="checkbox"/>

Individueller Schwerpunkt

eigene Kampfkonzeption		<input type="checkbox"/>
Kata		<input type="checkbox"/>
Selbstverteidigung ⁴		<input type="checkbox"/>
Taiso ⁴		<input type="checkbox"/>

Nage-waza

Wurftechniken

Okuri-ashi-barai		<input type="checkbox"/>
Ashi-guruma		<input type="checkbox"/>
Tsuri-goshi		<input type="checkbox"/>
Utsuri-goshi		<input type="checkbox"/>
Tomoe-nage ¹		<input type="checkbox"/>
Tani-otoshi ¹		<input type="checkbox"/>
Soto-makikomi ²		<input type="checkbox"/>
Sumi-gaeshi ²		<input type="checkbox"/>
Ura-nage ³		<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-makikomi ³		<input type="checkbox"/>
Uki-otoshi		<input type="checkbox"/>
Kata-guruma		<input type="checkbox"/>

Finten, Kombinationen, Konter

Finte 1		<input type="checkbox"/>
Finte 2		<input type="checkbox"/>
Kombination 1		<input type="checkbox"/>
Kombination 2		<input type="checkbox"/>
Kontertechnik 1		<input type="checkbox"/>
Kontertechnik 2		<input type="checkbox"/>
Grifferarbeitung/-lösung und Wurf aus Ai-yotsu		<input type="checkbox"/>
Grifferarbeitung/-lösung und Wurf aus Kenka-yotsu		<input type="checkbox"/>

Ukemi

Rolle rechts		<input type="checkbox"/>
Rolle links		<input type="checkbox"/>
rückwärts rechts		<input type="checkbox"/>
rückwärts links		<input type="checkbox"/>
seitwärts rechts		<input type="checkbox"/>
seitwärts links		<input type="checkbox"/>
freier Fall		<input type="checkbox"/>

neue Graduierung am

Unterschrift/Stempel

¹ verbindlich zum 3. Kyu - ² verbindlich zum 2. Kyu

³ verbindlich zum 1. Kyu - ⁴ ab 16 Jahre