



5. Kyu (gelb)	* 4. Kyu (orange)	* 3. Kyu (grün)	*
<b>Ukemi:</b> ½ Ushiro-ukemi ½ Yoko-ukemi ½ Mae-mawari-ukemi (Liegen bleiben)	<b>Ukemi:</b> ½ Ushiro-ukemi (über Hindernis) ½ Yoko-ukemi (an Uke) ½ Mae-mawari-ukemi (über Hindernis mit Liegen bleiben)	<b>Ukemi:</b> ½ Mae-mawari-ukemi (an Uke, über Hindernis mit Aufstehen)	
<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> ½ alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung  1 eine Nage-waza mit zwei vorbereitenden Bewegungen 1 eine Nage-waza rechts und links	<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> ½ alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung ½ eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen ½ eine Ashi-waza beidseitig ½ eine Eindrehtechnik beidseitig ½ eine Renraku-waza 1 eine Kaeshi-waza	<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> ½ alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung ½ eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen ½ eine Ashi-waza beidseitig ½ eine Eindrehtechnik beidseitig ½ eine Renraku-waza (vorne/hinten) 1 Nage-waza mit vorhergehendem Griff lösen (Nacken + Ärmel) 1 je zwei Kaeshi-waza - gegen Ashi-waza - gegen Te-/Koshi-waza	
<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> ½ alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus Bodensituation - Tori und Uke kniend - Uke in Bankposition ½ eine Befreiung aus jeder Osaekomi-waza  1 alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus Bodensituation - Uke auf Bauch liegend - Tori auf Rücken und Uke zwischen Toris Beinen	<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> ½ alle Katame-waza aus Angriff ½ eine Befreiung aus jeder Osaekomi-waza ½ eine Katame-waza aus Angriff Tori zwischen Ukes Beinen ½ zwei Renraku-waza Uke versucht Befreiung  1 eine Befreiung aus Kata-gatame 1 zwei Befreiungen aus Kuzure-gesa-gatame 1 eine Renraku-waza mit Kata-gatame 1 zwei Renraku-waza mit Kuzure-gesa-gatame 1 Befreiung aus Ukes Beinklammer	<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> ½ alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus Bodensituation ½ zwei Befreiungen aus jeder Osaekomi-waza ½ zwei Renraku-waza aus jeder Osaekomi-waza ½ eine Osaekomi-waza; Tori in Bank, Uke greift an  1 zwei Befreiungen aus Tate-shiho-gat 1 zwei Renraku-waza mit Tate-shiho-gatame 1 eine Osaekomi-waza; Tori in Bauchlage, Uke greift an	
<b>Zusatzaufgaben:</b> ½ Yakusoku-geiko mit einer Osaekomi-waza  1 Yakusoku-geiko mit einer Nage-waza werfen	<b>Zusatzaufgaben:</b> ½ ein Übergang Nage- in Ne-waza Uke kniet und Tori steht ½ Yaku-soku-geiko mit verschiedenen Nage-waza werfen  1 ein Übergang Nage- in Ne-waza Tori greift mit Ashi-waza an 1 Kakari-geiko	<b>Zusatzaufgaben:</b> ½ ein Übergang Nage- in Ne-waza mit Eindrehtechnik von Tori ½ Randori (Tachi- und Ne-waza)  1 zwei Übergänge Nage-in Ne-waza Uke greift mit Sutemi-waza an 1 Shiai: interne Wettkämpfe	
<b>Techniken:</b> 1 Tai-otoshi ½ Uki-goshi  ½ O-soto-gari ½ Hiza-guruma 1 O-uchi-gari 1 Ko-uchi-gari	<b>Techniken:</b> ½ Ippon-seoi-nage ½ O-goshi 1 Harai-goshi 1 Tsurikomi-goshi  ½ Ko-soto-gari oder Ko-soto-gake 1 De-ashi-barai 1 Okuri-ashi-barai	<b>Techniken:</b> ½ Morote-seoi-nage   ½ Sasae-tsurikomi-ashi ½ Uchi-mata  1 Tomoe-nage ½ Ko-uchi-makikomi 1 Yoko-otoshi 1 Tani-otoshi  ½ Yoko-shiho-gatame (3) ½ Kuzure-kami-shiho-gatme (3) 1 Tate-shiho-gatame (3) 1 Ude-hishigi-juji-gatame	
½ Kuzure-gesa-gatame  ½ Yoko-shiho-gatame 1 Tate-shiho-gatame 1 Kami-shiho-gatame	½ Hon-gesa-gatame 1 Kuzure-gesa-gatame (3) 1 Kata-gatame ½ Kuzure-kami-shiho-gatame		

\*: **Bewertung:** - = ungenügend      0 = genügend      + = gut  
½ = **Halbgurt-Programm** (für einen ganzen Grad muss dieser Teil auch beherrscht werden)  
Bemerkungen:.....



2. Kyu (keine 1/2-Gurte mehr)	*	1. Kyu (keine 1/2-Gurte mehr)	*	*
<b>Ukemi:</b> freier Fall auf eine Seite		<b>Ukemi:</b> freier Fall auf beide Seiten		
<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen (drei beidseitig) Tokui-waza in alle Richtungen: - Uke kämpft rechts - Uke kämpft links - Uke sperrt mit beiden Armen zwei Renraku-waza mit Tokui-waza einmal als Angriff (1. Technik) einmal als Abschluss (2. Technik)		<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit zwei versch. Vorbereitungen (vier beidseitig) Tokui-waza (taktisches Konzept) mit: - Finten - Wurffamilien drei Kaeshi-waza mit Tokui-waza		
<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus Bodensituation Eine Kansetsu-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation am Boden Eine Shime-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation am Boden		<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus Bodensituation neun Katame-waza, wovon  - drei Osaekomi-waza - drei Kansetsu-waza - drei Shime-waza jeweils vom Kopf, von der Seite und von hinten bzw. vom Reitsitz aus Uke ist bei allen Angriffen entweder in Bauchlage oder in der Bankposition		<p><b>Anforderungen an Kata, Shiai, SV:</b></p> <p><b>Für 2. Kyu</b> Shiai: 5 Siege in den letzten 12 Mt. kein Punkteminimum Siege gegen mind. Gleichrangige Kata: Richtige Reihenfolge, korrekte Technik SV: Erfolgreiche und sinnvolle Abwehrtechniken</p> <p><b>Für 1. Kyu</b> Shiai: 15 Siege in den letzten 12 Mt. kein Punkteminimum Siege gegen mind. Gleichrangige Kata: Richtige Reihenfolge, korrekte Technik SV: Erfolgreiche und sinnvolle Abwehrtechniken</p>
<b>Zusatzaufgaben:</b> zwei Übergänge Nage- in Ne-waza Uke greift mit Nage-waza an  Auswahl eines der folgenden Punkten: - Shiai an <u>regionalen</u> Turnieren - eine Gruppe Nage-no-kata - SV: Abwehr von sechs unbewaffneten Kontaktangriffen		<b>Zusatzaufgaben:</b> je ein Übergang Nage- in Ne-waza - mit Osaekomi-waza - mit Kansetsu-waza - mit Shime-waza wobei 1x als Renraku-waza und 1x als Kaeshi-waza  Auswahl eines der folgenden Punkten: - Shiai an <u>nationalen</u> Turnieren - drei Gruppen Nage-no-kata - SV Abwehr von zwölf unbewaffneten Kontaktangriffen		
<b>Techniken:</b> Sukui-nage oder Te-guruma Morote-gari Kuchiki-taoshi Hane-goshi Utsuri-goshi oder Ushiro-goshi		<b>Techniken:</b> Kata-guruma		<b>Nage-no-kata:</b> Uki-otoshi Ippon-seoi-nage Kata-guruma
Ashi-guruma oder O-guruma				Uki-goshi Harai-goshi Tsurikomi-goshi
		Sumi-gaeshi Hikkomi-gaeshi Ura-nage oder		Okuri-ashi-barai Sasae-tsurikomi-ashi Uchi-mata
		Yoko-guruma Soto-makikomi oder Hane-makikomi Uki-waza		Tomoe-nage Ura-nage Sumi-gaeshi
Kata-juji-jime Gyaku-juji-jime Nami-juji-jime Okuri-eri-jime		Hadaka-jime Sankaku-jime		Yoko-gake Yoko-guruma Uki-waza
Ude-garami Ude-hishigi-waki-gatame		Ude-hishigi-hiza-gatame oder Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame		

\*: **Bewertung:** - = ungenügend 0 = genügend + = gut

Bemerkungen: .....