

# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

## 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

## 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

## 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



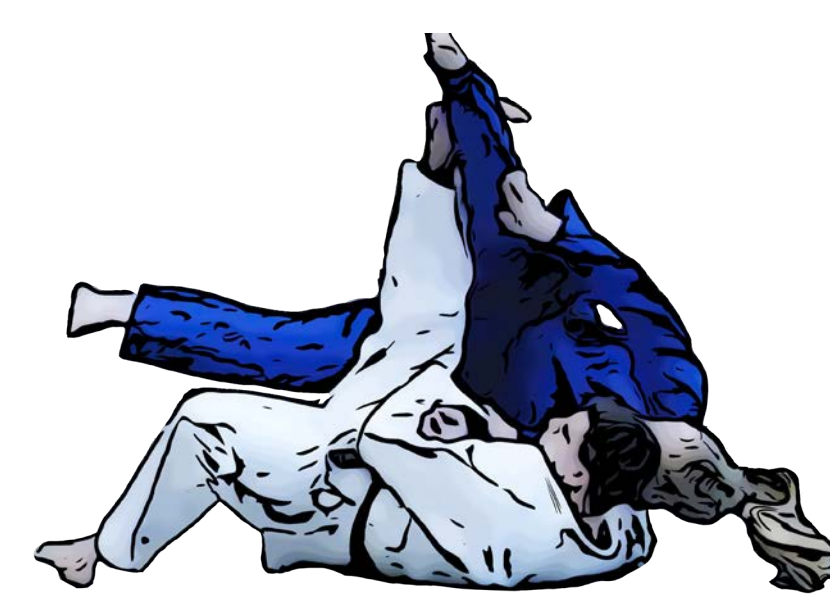
Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Sumi-gaeshi\*



Soto-makikomi\*



Ashi-guruma



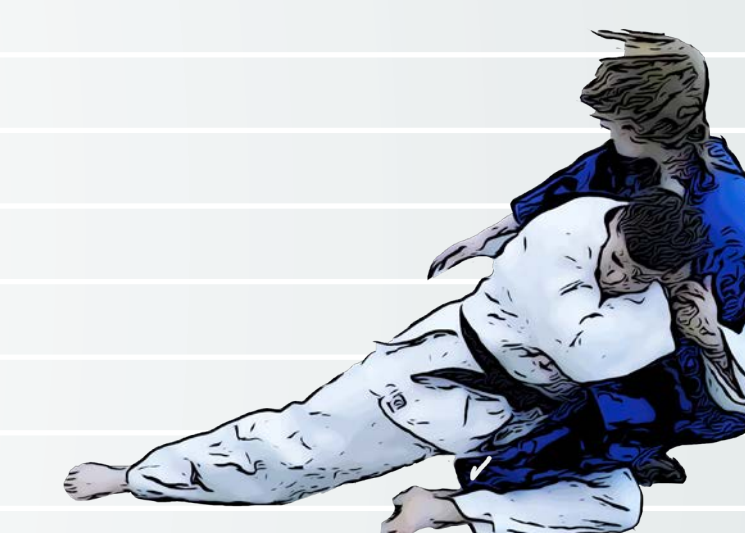
Utsurigoshi

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma

Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza,  
Ma-sutemi-waza, Yoko-sutemi waza

15 von 28 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
• je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
• je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
• je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

