

Wir  
bewegen  
was!

SPORTVEREINIGUNG  
BESIGHEIM e.V.



Judo

SPVGG BESIGHEIM | Jahnstraße 9 • 74354 Besigheim

Die Techniken der vorigen Kyu-Grade werden vorausgesetzt.

**1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“**

*Mindestalter: 13 Jahre*

Ukemi-waza	Handstandüberschlag*			
Nage-waza	Tsuri-goshi	Rückwärts-/Kreisbewegung	R/L	
	Utsuri-goshi	als direkter Angriff	R+L	u15
	Ushiro-goshi	als direkter Angriff	R+L	u15
	Ura-nage	als Konter	R+L	u15
Nage-waza (Konter)	Harai-goshi – BLOCK – Ushiro-goshi		R+L	u15
	Harai-goshi – BLOCK – Utsuri-goshi		R+L	u15
	Harai-goshi/Uchi-mata – BLOCK – Ura-nage		R+L	u15
Ne-waza (Osae-komi-waza)	Sankaku-tate-shiho-gatame aus eigener Rückenlage	Uke zwischen Toris Beinen	R+L	u18
Ne-waza (Shime-waza)	Okuri-eri-jime gegen Bauchlage		R+L	u18
	Okuri-eri-jime gegen Bankposition	von hinten oben mit Sokolovrolle	R+L	u18
	Gyaku-okuri-eri-jime gegen Bankposition	von vorne		u18
	Sankaku-jime aus eigener Rückenlage	Uke zwischen Toris Beinen	R+L	u18
	Sode-guruma-jime gegen Rückenlage		R+L	u18
	Sode-guruma-jime aus eigener Rückenlage		R+L	u18
Ne-waza	Positionswechsel Verteidigung – Angriff	Tori zwischen Ukes Beinen, Uke in Rückenlage – Tori kontrolliert in Oberlage		
Nage-waza – Ne-waza	Uke auf einem Knie – Hikomi-gaeshi		R+L	
	Ippon-seoi-nage auf Knien – AUSWEICHEN – Okuri-eri-jime	gegen Kniestand, von der Seite mit Sokolovrolle	R+L	u18
	Ippon-seoi-nage auf Knien – ÜBERSTEIGEN – runter drücken – Okuri-eri-jime	gegen Bankposition, von hinten mit Sokolovrolle	R+L	u18
Judoprofil	IKKZ	Stand und Boden, ca. 10 Aktionen		
	oder Kata aus Dan-Programm	ca. 10 Aktionen		
	oder SV	ab 16 Jahre		
	oder Taiso	ab 16 Jahre		
Randori	2x Stand			
	2x Boden			

\*keine Pflicht