



Lehrstoff im Wahlfach Judo

2. Klasse

Technikschulung am Boden

Festhaltegriffe:

Kesa-gatame-Gruppe

Yoko-shiho-gatame-Gruppe

Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

Würgegriffe:

- Nami-juji-jime (Kreuzwürgen)
- Gyaku-juji-jime (Kreuzwürgen)
- Kata-juji-jime (Kreuzwürgen)
- Hadaka-Jime

Armhebel:

- Ude-hishigi (der gestreckte Armhebel)
- Ude-garami (der abgewinkelte Armhebel)

Technikschulung im Stand

Wie man den Partner anfasst:

Kumi-Kata

Die Würfe:

O-Goshi (großer Hüftwurf)

Uki-Goshi (Hüftschwung)

O-Soto-Gari (große Außensichel)

O-Uchi-Gari (große Innensichel)

Ippon-Seoi-Nage (der Schulterwurf)

Tai-Otoshi (Körperwurf)

- Renraku-Waza (Wurfkombinationen)

3. Klasse

Technikschulung am Boden

Festhaltegriffe:

Kesa-gatame-Gruppe

Yoko-shiho-gatame-Gruppe

Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

Befreiungsarten

Umdrehen aus der Bauchlage



Würgegriffe:
Hadaka-jime (Würgen ohne Jacke)

Armhebel:
Gestreckter Hebel aus der Bankstellung
Gestreckter Hebel aus der Rückenlage

Technikschulung im Stand
Die Würfe:
De-Ashi-Barai (Fußfegen)
Morote-Seoi-Nage (der Schulterwurf mit beiden Händen)
Ko-Soto-Gari (kleine Außensichel)
Ko-Uchi-Gari (kleine Innensichel)
Tsuru-Komi-Goshi (Hebezu-Hüftwurf)
Harai-Goshi (Hüftfegen)
Uchi-Mata (Schenkelwurf)
Renraku-Waza (Wurfkombinationen)

4. Klasse

Technikschulung am Boden
Festhaltegriffe:
San-gaku (Halten und Würgen mit den Beinen)
Spezielle Umdrehtechniken

Würgegriffe:
San-gaku (Halten und Würgen mit den Beinen)
Spezielle Umdrehtechniken

Armhebel:
Kanuki-Gatame (Knüpfen)
Armhebel mit den Beinen
Seisenbacher Hebel

Technikschulung im Stand
Die Würfe:
Ko-Soto-Gake (kleines Einhängen)
Tomoe-Nage (Kopfwurf)
Sumi-Gaeshi (Eckenwurf)
Kata-Guruma (Schulterrad)
Sukui-Nage (Schaufelwurf)
Renraku-Waza (Wurfkombinationen)