

# Anforderungen Braungurt 1. Kyu

Anzahl Lektionen: 120

SJV-Pass: notwendig

Mindest-Alter: 15 Jahre

Verbandskurse: keine

Kata: nach Vorgabe Trainer (1.-3. Gruppe Nage-No-Kata)

Selbstverteidigungsformen: nach Vorgaben Trainer

## 1. Nage-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Soto-Maki-Komi	Äusseres Mitfallen, Äusseres Einrollen		
Hane-Maki-Komi	Schnelles Einrollen, Angesprungenes Einrollen		
Sumi-Gaeshi	Eckenkippe, Eckwurf		
Hikkomi-Gaeshi	Erlaubter Übergang zur Bodenlage		
Ura-Nage	Rückwurf, Rückwärts-Wurf		
Yoko-Guruma	Seitrad, Seitliches Rad		
Uki-waza	Schwebewurf, Flatternde Technik		
Kata-guruma	Schulterrad		

## 2. Katame-Waza

Japanisch	Deutsch	Links	Rechts
Ude-Hishigi-Ude-Gatame	Arm biegen durch Armkontrolle		
Ude-Hishigi-Hiza-Gatame	Arm biegen durch Kniekontrolle		
Ude-Hishigi-Hara-Gatame	Arm biegen durch Bauchkontrolle		
Ude-Hishigi-San-Gaku-Gatame	Arm biegen durch Dreieckskontrolle		
San-Gaku-Jime	Dreieckswürger		
Hadaka-Jime	Freies Würgen, Nacktes Würgen		

## 3. Kuatsu

- Seitenlagerung
- Alarmkette

## 4. Zusätzliches

- Freier Fall auf beide Seiten Mae-Ukemi aus dem Stand
- Alle Wurftechniken mit je 2 wirksamen Vorbereitungen zeigen
- Tokui-Waza mit taktischem Konzept
- 2 Kaeshi-Waza zur Tokui-Waza
- Alle Katame-Waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes
- 3 Angriffe durch Tori: vom Kopf her, von hinten, vom Reitsitz, Uke in Bank- oder Bauchlage
- Stand-Boden-Übergang gegen 1 Angriff im Stand sowie aus Weiterführung eines Angriffs
- Shiai oder erste 3 Gruppen aus Nage-No-Kata