

# Grundprogramm Stand

**7. Kyu**  
„Fallen, Werfen, Halten“

**6. Kyu**  
„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

**5. Kyu**  
„Anwenden und Befreien“

**4. Kyu**  
„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

**3 Würfe**  
je Richtung 1 Wurf

**6 Würfe**  
je Richtung 2 Würfe

**9 Würfe**  
je Richtung 3 Würfe

**12 Würfe**  
je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken  
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzepktion

Hauptseite



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



Uchi-mata\*

Gegenseite



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma

Fußtechniken



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari\*

weitere  
Techniken



Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasa-tsurikomi-ashi



Harai-goshi\*

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken\*
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

