



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

1. Kyu Braun-Gurt

1. Nage-waza

Soto-makikomi, Hane-makikomi, Uki-waza, Sumi-gaeshi, Hikkomig-aeshi, Ura-nage, Yoko-guruma, Kata-guruma.

Alle Nage-waza aus 2., 3., 4. und 5. Kyu.

2. Tokui-waza als Wurffamilie

- Lieblingswurf:
- Aus dem vorwärts, – rückwärts, – und seitwärts Laufen
- Ausfallschritt, offene Position, gegen links Kämpfer.
- Uke blockiert →
- Uke weicht aus →
- Sinnvolle Vorbereitung →
- Kombination →
- Kein Ippon →
- Konter zu →

3. Griff lösen und Situation ausnützen

- Ärmel lösen →
- Kragen lösen →

4. Renraku-waza

- 1. Techniken: →
- 2. Techniken: →



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

5. Kaeshi-waza

- 1. Techniken: →
- 2. Techniken: →

6. Hikkomi-waza

- 1. Nage-waza: → Katame-waza:
- 2. Nage-waza: → Katame-waza:

7. Kansetsu-waza

- 2x Ude-garami
-
-
- 2x Ude-hishigi-waki-gatame
-
-
- 2x Ude-hishigi-juji-gatame
-
-
- 2x Ude-hishigi-hara-gatame
-
-
- 2x Ude-hishigi-ashi-gatame
-
-



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SVJ) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

- 2x Ude-hishigi-hiza-gatame

-
-

8. Shime-waza

- 3x Juji-jime

-
-

- 2x Okuri-eri-jime

-
-

- 1x Sankaku-jime

-
- 1x Kata-ha-jime

-

9. Drehtechniken

- 2x Bauchlage → Katame-waza

-
-

- 2x Böckli → Katame-waza

-
-



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

10. Angriff zwischen den Beinen

- 2x Tori in Rückenlage → Katame-waza

-

-

- 2x Uke in Rückenlage → Katame-waza

-

-

11. Abwehrstrategie

- 2x aus Festhalter

-

-

- 2x aus Hebel

-

-

- 2x aus Würger

-

-

- 1x aus Beinklammer

-

12. Nage-no-kata

- Für nicht Kämpfer, die ersten drei Gruppen
- 1: Te-waza: Uki-otoshi, / Ippon-seoi-nage, / Kata-guruma
- 2: Koshi-waza: Uki-goshi, / Harai-goshi, / Tsuru-komi-goshi
- 3: Ashi-waza: Okuri-ashi-barai, / Sasae-tsuru-komi-ashi, Uchi-mata



JUDO - CLUB - WETZIKON

Mitglied des Schweizerischen Judo-Verbandes (SJV) und des Zürcher Kantonalen Judo-Verbandes (ZJV)
www.judo-club-wetzikon.ch

13. Kampfrichterkenntnisse

- Fortlaufend während der Prüfung

14. Theorie

- Fortlaufend während der Prüfung

15. Kurse

- Breitensport: 1. Technischer Kurs oder 1. Kata Kurs.