

Checkliste für den 1. Dan

Vorkenntnisse aus dem Kyu-Programm:

- Alle Techniken sollen aus sinnvollen Situationen demonstriert werden können.

Koshi-Waza (Hüftwürfe)

Technik	Grundform	Aus der Bewegung	2. Variante (optional)
O-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-Komi-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koshi-Uchi-Mata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koshi-Guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ushiro-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hane-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utsuri-Goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ashi-Waza (Fußwürfe):

Technik	Grundform	Aus der Bewegung	2. Variante (optional)
O-Soto-Otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-Uchi-Gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-Uchi-Gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-Soto-Gake / Gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De-Ashi-Barai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi / Hiza-Guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-Soto-Gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-Uchi-Barai / Ko-Uchi-Barai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-Uchi-Maki-Komi (eig. Maki-Komi-Waza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ashi-Uchi-Mata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ashi-Guruma / O-Guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oukuri-Ashi-Barai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Te-Waza (Handwürfe)

Technik	Grundform	Aus der Bewegung	2. Variante (optional)
Seoi-Otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-Seoi-Nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-Otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morote-Seoi-Nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukui-Nage / Te-Guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata-Guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ma-Sutemi-Waza (Gerade Opferwürfe)

Technik	Grundform	Aus der Bewegung	2. Variante (optional)
Tomoe-Nage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sumi-Gaeshi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ura-Nage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soto-Maki-Komi / Hane-Maki-Komi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yoko-Sutemi-Waza (Seitliche Opferwürfe)

Technik	Grundform	Aus der Bewegung	2. Variante (optional)
Yoko-Otoshi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yoko-Gake	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yoko-Guruma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Techniken aus dem Dan-Programm

Demonstration der 7 „neuen“ Standtechniken

Technik	Grundform	Aus der Bewegung	2. Variante (optional)
Tsuri-Goshi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O-Soto-Guruma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukui-Nage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uki-Waza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sumi-Otoshi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yoko-Wakare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anwendungsaufgaben im Stand

- Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik unter technisch / taktischen Aspekten
- Meine Spezialtechnik: _____

Aufgabe	Erledigt
Technik aus der Bewegung zeigen (3-4 mal)	<input type="radio"/>
Welche Fassart brauche ich?	<input type="radio"/>
Welche Auslage brauche ich?	<input type="radio"/>
Wie muss sich mein Gegner verhalten?	<input type="radio"/>
Was mache ich, wenn der Gegner meinen Griff nicht zulässt?	<input type="radio"/>
..., wenn der Gegner eine andere Auslage hat?	<input type="radio"/>
..., der Gegner sich anders verhält?	<input type="radio"/>
Welche wichtigen Zug-/Druck-/Kontaktpunkte/ Kuzushi habe ich?	<input type="radio"/>
Wie trainiere ich für diesen Wurf? (Uchi-Komi, Tan-Doku-Renchu?)	<input type="radio"/>

Wurfverkettungen und Konter

- Zeigen von drei beliebigen Wurfverkettungen (Kombination oder Finte):

Aufgabe	Erledigt
Kombination 1: _____	<input type="radio"/>
Kombination 2: _____	<input type="radio"/>
Kombination 3: _____	<input type="radio"/>

- Zeigen von drei beliebigen Kontertechniken:

Aufgabe	Erledigt
Konter 1: _____	<input type="radio"/>
Konter 2: _____	<input type="radio"/>
Konter 3: _____	<input type="radio"/>

Bodentechniken

- Alle Bodentechniken sollen aus budospezifischen Situationen erarbeitet und gezeigt werden

Osae-Komi-Waza (Haltegriffe)

Technik	Erledigt	Technik	Erledigt
Kesa-Gatame	<input type="radio"/>	Tate-Shiho-Gatame	<input type="radio"/>
Yoko-Shiho-Gatame	<input type="radio"/>	Kami-Shiho-Gatame	<input type="radio"/>
Kata-Gatame	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Shime-Waza (Würgetechniken)

Technik	Erledigt	Technik	Erledigt
Juji-Jime	<input type="radio"/>	Hadaka-Jime	<input type="radio"/>
Oukuri-Eri-Jime	<input type="radio"/>	Kata-Ha-Jime	<input type="radio"/>
Kata-Te-Jime	<input type="radio"/>	Ryo-Te-Jime	<input type="radio"/>
Ashi-Jime	<input type="radio"/>		

Kansetsu-Waza (Hebeltechniken)

Technik	Erledigt	Technik	Erledigt
Juji-Gatame	<input type="radio"/>	Ude-Garami	<input type="radio"/>
Ude-Gatame	<input type="radio"/>	Waki-Gatame	<input type="radio"/>
Hara-Gatame	<input type="radio"/>	Kannuki-Gatame	<input type="radio"/>
Ashi-Gatame	<input type="radio"/>		

Anwendungsaufgaben im Boden:

Übergang Stand-Boden

- 4 beliebige Übergänge vom Stand in den Boden. Je 2 aus missglücktem Angriff von Uke und Tori

Missglückter Angriff von Uke:	Erledigt
Übergang 1: _____	<input type="radio"/>
Übergang 2: _____	<input type="radio"/>
Missglückter Angriff von Uke:	Erledigt
Übergang 1: _____	<input type="radio"/>
Übergang 2: _____	<input type="radio"/>

Angriffe gegen Bank / Bauchlage

- 3 Bodentechniken (je 1x Halten, Hebeln, Würgen) aus drei Verschiedenen Angriffsrichtungen gegen die Bank / Bauchlage.

Technik	Angriffsrichtung	Prinzip	Erledigt
_____	_____	Halten	<input type="radio"/>
_____	_____	Hebeln	<input type="radio"/>
_____	_____	Würgen	<input type="radio"/>

Verteidigungsverhalten

- Demonstration von Verteidigungsverhalten im Boden (Verteidigung gegen Halten, Hebeln und Würgen)

Verteidigung	Erledigt
Gegen Halten: _____	<input type="radio"/>
Gegen Hebeln: _____	<input type="radio"/>
Gegen Würgen: _____	<input type="radio"/>

Nage-No-Kata

- Demonstration der Nage-No-Kata mit Verdeutlichung der zugehörigen Wurfprinzipien und dem Zusammenspiel aus Angriff und Verteidigung von Uke und Tori.

Gruppe	Grundform	Flüssig	Fehlerfrei
Zeremonie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te-Waza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koshi-Waza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ashi-Waza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ma-Sutemi-Waza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yoko-Sutemi-Waza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>