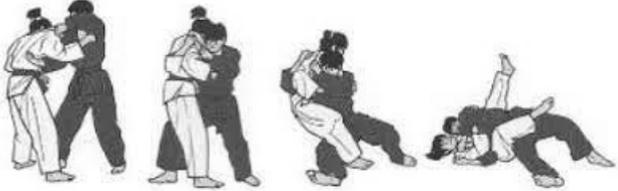
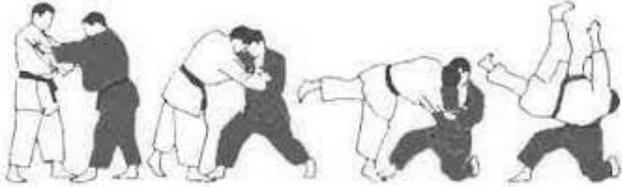
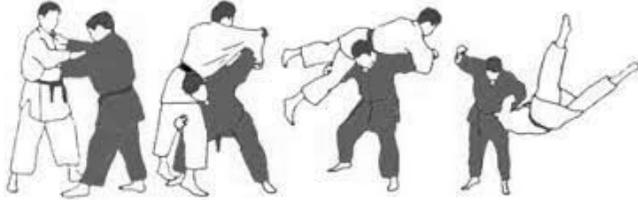


Graduierungssystem PS Karlsruhe - Erweiterungsprogramm

1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: vollendetes 13. Lebensjahr

1. Falltechnik - Ukemi			
Rollen rückwärts (beidseitig)	Fallen seitwärts (beidseitig)	Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)	Freier Fall (beidseitig)
2. Standtechniken - Nage-waza: 20 Techniken – 9 aus dem Erweiterungsprogramm			
			
<p>Ko-uchi-maki-komi (rechts und links) <i>kleines inneres Einrollen</i></p>		<p>Ura-nage <i>Rückwurf</i></p>	
			
<p>Uki-otoshi <i>Schwebesturz</i></p>		<p>Kata-guruma <i>Schulterrad</i></p>	
Inklusive folgende verbindliche Techniken:		Zusätzlich:	
<p>Ko-uchi-maki-komi Ura-nage</p>		<p>2 Konter 2 Finte 2 Kombination</p>	

3. Bodentechnik (Katame-waza): alle Techniken 7. - 1. Kyu

4 Würgetechniken – Shime-waza sowie Abwehrverhalten gegen alle Bodentechniken

Sode-guruma-jime (verbindlich)

Okuri-erie-jime als Kingston-Rolle (verbindlich)

San-kaku-jime

Tsukkomi-jime



San-kaku-jime
Dreieckswürger



Tsukkomi-jime
Sturzbankwürgen



Sode-guruma-jime
Ärmelradwürgen



Rollwürger

3 Positionswechsel von Verteidigung zu einer günstigen Angriffssituation (verbindlich)

2 Übergänge vom Stand in den Boden (einmal aus Ai-yotsu und einmal aus Kenka-yotsu)

4. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

2 Standrandori

2 Bodenrandori oder Wettkampfnachweis

5. Kata (Nage-no-kata)

Ashi-waza-gruppe (beidseitig)

Koshi-waza (beidseitig)

Te-waza (beidseitig)