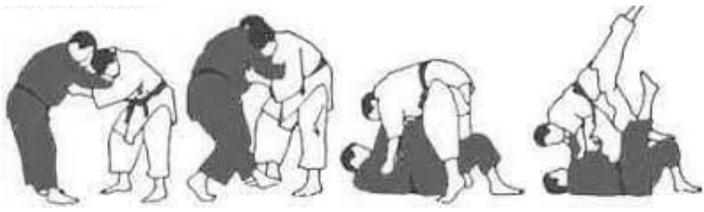
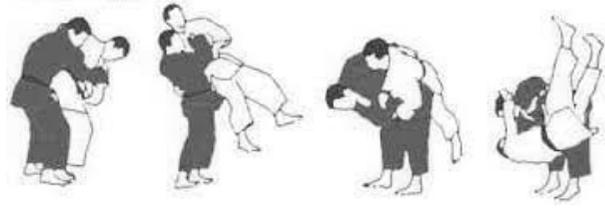


Graduierungssystem PS Karlsruhe - Erweiterungsprogramm

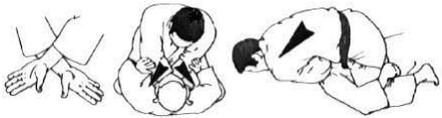
2. Kyu (blauer Gürtel)

1. Falltechniken - Ukemi			
Rollen rückwärts (beidseitig)	Fallen seitwärts (beidseitig)	Rollen / Fallen vorwärts (beidseitig)	Freier Fall (beidseitig)
2. Standtechniken - Nage-waza: 18 Techniken – 6 aus dem Erweiterungsprogramm			
			
<p>Soto-maki-komi (rechts und links) <i>Außendrehwurf</i></p>		<p>Sumi-gaeshi <i>Eckenkippe</i></p>	
			
<p>Ashi-gurma <i>Beinrad</i></p>		<p>Utsuri-goshi <i>Wechselhüftwurf</i></p>	
<p>Inklusive folgende verbindliche Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumi-gaeshi • Soto-maki-komi 		<p>Zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Konter • 1 Finte • 1 Kombination • Grifferarbeitung mit Wurf aus Kenka-yotsu und Ai-yotsu 	

3. Bodentechniken – Katame-waza: **Alle Techniken des 7. - 3. Kyus**

- 3 Würgetechniken – Shime-waza sowie Abwehrverhalten gegen Würgetechniken

Gyaku-juji-jime (verbindlich)
Okuri-eri-jime als Koshi-jime (verbindlich)
Hadaka-jime
Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime
umgekehrtes Kreuzwürgen



Okuri-eri-jime als Koshi-jime
mit beiden Kragen würgen



Hadaka-jime
nacktes Würgen



Kata-ha-jime
Würgen mit Festlegen einer Schulter

2 Positionswechsel von Verteidigung zu einer günstigen Angriffssituation

4. Randori (3-5 Randori á 2 Min)

2 Standrandori
2 Bodenrandori
oder
Wettkampfnachweis

5. Kata (Nage-no-kata)

Ashi-waza (beidseitig)
Koshi-waza (beidseitig)