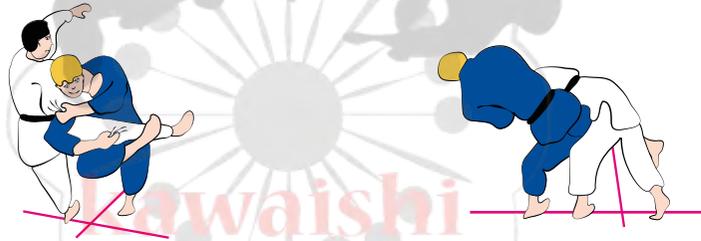


# 1. Dan - schwarz (Vorbereitungszeit 12 Monate, ab 14 Jahre)

## Ashi waza (Fuß-/Beintechniken)

14. Ko uchi maki komi  
(kleines inneres Einrollen)

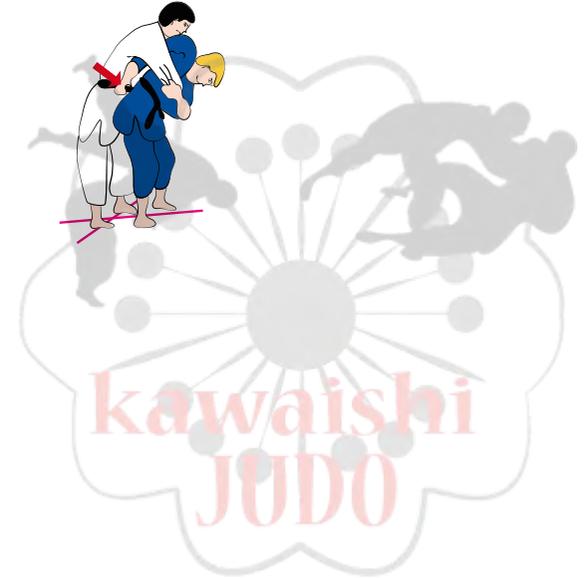
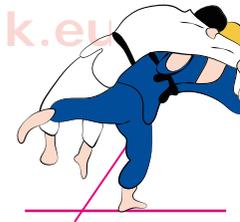
15. Ashi guruma  
(Fuß-, Beinrad)



## Koshi waza (Hüfttechniken)

14. Yama arashi  
(den Berg stürmen)

15. Obi goshi  
(Gürtel-Hüfte)



www.judotechnik.eu

## Te waza (Handtechniken)

8. Kata ashi dori  
(ein Bein fassen)

9. Rio ashi dori  
(zwei Beine fassen)



Alle Techniken in rechter und linker Ausführung!

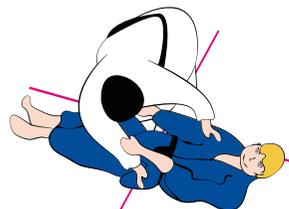
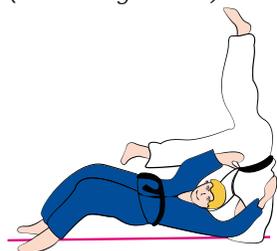
## Sutemi waza (Opfertechiken)

12. Ura nage  
(rückwärtiger Wurf)

13. Yoko guruma  
(seitliches Rad)

14. Yoko wakare  
(seitliches Reißen)

15. Tawara gaeshi  
(Strohsack-Konter)



www.judotechnik.eu

# 1. Dan - schwarz (Vorbereitungszeit 12 Monate, ab 14 Jahre)

## Osae komi waza (Haltetechiken)

15. Kuzure yoko shiho gatame  
(Variante seitliche 4-Punkt Kontrolle)



16. Tate sankaku gatame  
(obere Dreiecks Kontrolle)



17. Uki gatame  
(flatternde Kontrolle)

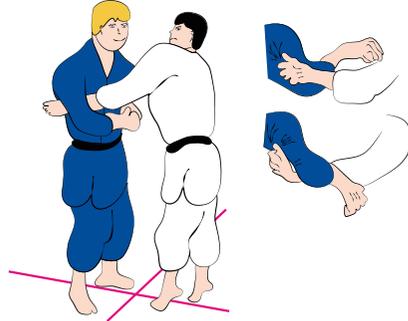


## Kansetsu waza (Hebeltechniken)

6. Position  
Grundstellung



1. Gayaku te kubi  
(umgekehrtes Handgelenk)



2. Hizi maki komi  
(Ellbogen einrollen)



3. Kuzure hizi maki komi  
(Variante Ellbogen einrollen)



4. Kanuki gatame  
(Riegel-Kontrolle)



5. Ude hisigi hiza gatame  
(Arm verbiegen durch Knie-Kontrolle)



www.judotechnik.eu



kawaishi JUDO

www.judotechnik.eu

www.judotechnik.eu