

# Jahresplanung

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
Ca. 52-02 (1) Dojo geschl.	Brustumklammerungen Über und unter den Armen Schwitzkasten von vorne und von der Seite		Kopfdrehgriff Nasengriff	Brustumklammerungen Über und unter den Armen Schwitzkasten von vorne und von der Seite	Brustumklammerungen von der Seite	Kopfdrehgriff Nasengriff
2	O-goshi Koshi-guruma	Uki-goshi	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung	O-goshi Koshi-guruma Uki-goshi	Sukui-nage Morote-gari	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung
3	Oie-zuki Gyaku-zuki Ago-zuki Tate-zuki Ura-zuki  Shuto-uke Shuto-uchi Gedan-barai Age-uke  Empi-uchi	Uchi-uke Soto-uke		Oie-zuki / Gyaku-zuki Ago-zuki / Tate-zuki Ura-zuki  Shuto-uke / Shuto-uchi  Gedan-barai / Age-uke Empi-uchi  Empi-uchi (Yoko) Empi-uchi (Mawashi) Empi-uchi (Age) Empi-uchi (Otoshi) Empi-uchi (Ushiro)  Uchi-uke Soto-uke		
4	Handgehalten gleichseitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten		Handhebel Fingerhebel	Handgehalten gleichseitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten		Handhebel Fingerhebel
5	Ude-hisigi-waki-gatame Ude-hisigi-hara-gatame	Ude-hisigi-te-gatame	Achselhebel Kniehebel Fusshebel	Ude-hisigi-waki-gatame Ude-hisigi-hara-gatame Ude-hisigi-te-gatame Ude-garami P + N	<b>Ude-hisigi-ude-gatame</b> <b>Kesa-garami</b>	Achselhebel Kniehebel Fusshebel

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
6		Kote-mawashi Kote-gaeshi  Taisabaki Tsugi-ashi		Kote-mawashi Kote-gaeshi  Taisabaki Tsugi-ashi	Kote-gaeshi in 4 Richtungen	
7	Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen		Doppel Nelson	Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen	Übers Kreuz gehalten 1 Händig mit Schlag	Doppel Nelson
8	Ko-soto-gari O-soto-gari	Ippon-seio-nage Eri-seio-nage Morote-seio-nage	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung	Tai-otoshi Ippon-seio-nage Eri-seio-nage Morote-seio-nage	Kata-guruma Soto-maki-komi	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung
9	Shio-nage Kote-hineri  Taisabaki Zugi-ashi			Shio-nage Kote-hineri  Taisabaki Zugi-ashi		
10	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von hinten  Boden 2 Händig auf Bauch sitzend		Halsschere Nierenschere	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von hinten  Boden 2 Händig auf Bauch sitzend und von der Seite		Halsschere Nierenschere
11	Hon-kesa-gatame Kata-gatame Kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame		Tettsu-uchi Shotei-zuki	Hon-gesa-gatame Kata-gatame Kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-sankaku-gatame	4 Kuzure-kesa-gatame 2 Kuzure-kata-gatame 1 Kuzure-kami-shiho- gatame 2 Kuzure-yoko-shiho- gatame 1 Kuzure-tate-shiho- gatame	Tettsu-uchi Shotei-zuki

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
12	Mae-geri King-geri Hiza-geri	Yoko-geri		Mae-geri King-geri Hiza-geri Mawashi-geri Ushiro-geri Yoko-geri	Fumi-komi Kagato-geri Kansetsu-geri	
13	Angriffe Oie-zuki auf Kopf Oie-zuki auf Bauch Haargriff vorne und hinten Ohrfeige rechts		Genickhebel	Angriffe Oie-zuki auf Kopf Oie-zuki auf Bauch Schwinger Haargriff vorne und hinten Ohrfeigen links rechts		Genickhebel
14	O-uchi-gari Ko-uchi-gari	Sukui-nage	Wurf mit anschliessendem Shime-waza und in der Anwendung	O-uchi-gari Ko-uchi-gari Okuri-ashi-barai De-ashi-barai		Wurf mit anschliessendem Shime-waza und in der Anwendung
15	Angriffe mit dem Fuss Kin-geri Mae-geri		Haito-uchi Nukite	Angriffe mit dem Fuss King-geri Mai-geri Yoko-geri Mawashi-geri		Haito-uchi Nukite
16	Ude-hisigi-Juji-gatame Ude-garami P + N	Ude-hisigi-ashi-gatame Ude-hisigi-hiza-gatame Hiza-gatame		Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ashi- gatame Ude-hishigi-hiza- gatame Hiza-gatame	Ude-hisigi-ude-gatame Kesa-garami	
17	Handgehalten gleichzeitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten			Handgehalten gleichzeitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten	Handangriffe offen	
18	O-goshi Koshi-guruma	Uki-goshi	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung	Uki-waza Tani-otoshi Kami-basami	Yoko-wakare Yoko-guruma	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
19	Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen			Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen	Übers Kreuz gehalten 1 Händig mit Schlag	
20		Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime  Hadaka-jime Kata-ha-jime Okuri-eri-jime Sode-guruma-jime		Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-te-jime Hadaka-jime Kata-ha-jime Okuri-eri-jime Sode-guruma-jime Riote-jime Tsukomo-jime		
21	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von Hinten  Würgen am Boden auf dem Bauch		Kontrolltechniken Transportgriff	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von Hinten  Würgen am Boden auf dem Bauch zwischen den Beinen von Oben		Kontrolltechniken Transportgriff
22	Ko-soto-gari O-soto-gari	Ippon-seio-nage Eri-seio-nage Morote-seio-nage	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung	Harai-goshi Ushiro-goshi Hane-goshi	<b>Uchi-mata</b>	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung
23	Stock Angriff zweihändig von oben Stich von vorne Einhändig von der Seite		Kontrolltechniken Transportgriff	Stock Angriff zweihändig von oben Stich von vorne 1 Händig von der Seite 1 Händig verkehrt von der Seite 1 Händig auf Knie am Boden		Kontrolltechniken Transportgriff
24	O-uchi-gari Ko-uchi-gar	Sukui-nage	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung	Ko-soto-gari O-soto-gari O-soto-guruma	<b>Sumi-gaeshi</b> <b>Tomoe-nage</b>	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
25	Brustumklammerungen Über und unter den Armen Schwitzkasten von vorne und von der Seite		Kopfdrehgriff Nasengriff	Brustumklammerungen Über und unter den Armen Schwitzkasten von vorne und von der Seite	Brustumklammerungen von der Seite	Kopfdrehgriff Nasengriff
26	O-goshi Koshi-guruma	Uki-goshi	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung	O-goshi Koshi-guruma Uki-goshi	Sukui-nage Morote-gari	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung
27	Oie-zuki Gyaku-zuki Ago-zuki Tate-zuki Ura-zuki  Shuto-uke Shuto-uchi Gedan-barai Age-uke  Empi-uchi	Uchi-uke Uchi- uke Soto-uke		Oie-zuki / Gyaku-zuki Ago-zuki / Tate-zuki Ura-zuki  Shuto-uke / Shuto-uchi  Gedan-barai / Age-uke Empi-uchi  Empi-uchi (Yoko) Empi-uchi (Mawashi) Empi-uchi (Age) Empi-uchi (Otoishi) Empi-uchi (Ushiro)  Uchi-uke Soto-uke		
Ca. 28- 32 Dojo geschl.	Handgehalten gleichseitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten		Handhebel Fingerhebel	Handgehalten gleichseitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten		Handhebel Fingerhebel
32	Ude-hisigi-waki-gatame Ude-hisigi-hara-gatame	Ude-hisigi-te-gatame	Achselhebel Kniehebel Fusshebel	Ude-hisigi-waki-gatame Ude-hisigi-hara-gatame Ude-hisigi-te-gatame Ude-garami P + N	Ude-hisigi-ude-gatame Kesa-garami	Achselhebel Kniehebel Fusshebel
33		Kote-mawashi Kote-gaeshi  Taisabaki Tsugi-ashi		Kote-mawashi Kote-gaeshi  Taisabaki Tsugi-ashi	Kote-gaeshi in 4 Richtungen	

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
34	Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen		Doppel Nelson	Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen	Übers Kreuz gehalten 1 Händig mit Schlag	Doppel Nelson
35	Ko-soto-gari O-soto-gari	Ippon-seio-nage Eri-seio-nage Morote-seio-nage	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung	Tai-otoshi Ippon-seio-nage Eri-seio-nage Morote-seio-nage	Kata-guruma Soto-maki-komi	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung
36		Pistole Angriff von vorne von hinten	Kontrolltechniken Transportgriff	Pistole Angriff von vorne von hinten von hinten mit Täuschung	an den Kopf	Kontrolltechniken Transportgriff
37	Shio-nage Kote-hineri  Taisabaki Zugi-ashi			Shio-nage Kote-hineri  Taisabaki Zugi-ashi		
38	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von hinten  Boden 2 Händig auf Bauch sitzend		Halsschere Nierenschere	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von hinten  Boden 2 Händig auf Bauch sitzend und von der Seite		Halsschere Nierenschere
39	Hon-kesa-gatame Kata-gatame Kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame		Tettsu-uchi Shotei-zuki	Hon-gesa-gatame Kata-gatame Kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-sankaku-gatame	4 Kuzure-kesa-gatame 2 Kuzure-kata-gatame 1 Kuzure-kami-shiho- gatame 2 Kuzure-yoko-shiho- gatame 1 Kuzure-tate-shiho- gatame	Tettsu-uchi Shotei-zuki
40	Mae-geri King-geri Hiza-geri	Yoko-geri		Mae-geri King-geri Hiza-geri Mawashi-geri Ushiro-geri Yoko-geri	Fumi-komi Kagato-geri Kansetsu-geri	

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
41	Angriffe Oie-zuki auf Kopf Oie-zuki auf Bauch Haargriff vorne und hinten Ohrfeige rechts			Angriffe Oie-zuki auf Kopf Oie-zuki auf Bauch Schwinger Haargriff vorne und hinten Ohrfeigen links rechts		
42	O-uchi-gari Ko-uchi-gari	Sukui-nage	Wurf mit anschliessendem Shime-waza und in der Anwendung	O-uchi-gari Ko-uchi-gari Okuri-ashi-barai De-ashi-barai		Wurf mit anschliessendem Shime-waza und in der Anwendung
43	Angriffe mit dem Fuss Kin-geri Mae-geri		Haito-uchi Nukite	Angriffe mit dem Fuss King-geri Mai-geri Yoko-geri Mawashi-geri		Haito-uchi Nukite
44	Ude-hisigi-Juji-gatame Ude-garami P + N	Ude-hisigi-ashi-gatame Ude-hisigi-hiza-gatame Hiza-gatame		Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Hiza-gatame	Ude-hisigi-ude-gatame Kesa-garami	
45	Handgehalten gleichseitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten			Handgehalten gleichseitig beide Hände halten übers Kreuz gehalten beide Hände gehalten	Handangriffe offen	
46	O-goshi Koshi-guruma	Uki-goshi	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung	Uki-waza Tani-otoshi Kami-basami	Yoko-wakare Yoko-guruma	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung
47	Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen			Revers 1 Händig 2 Händig gestossen gezogen	Übers Kreuz gehalten 1 Händig mit Schlag	

Woche	6-4 Kyu weiss/gelb/orange	Zusätzlich	Spezial	3-1 Kyu grün/blau/braun	Zusätzlich	Spezial
48		Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime  Hadaka-jime Kata-ha-jime Okuri-eri-jime Sode-guruma-jime		Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-te-jime Hadaka-jime Kata-ha-jime Okuri-eri-jime Sode-guruma-jime Riote-jime Tsukomo-jime		
49	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von Hinten  Würgen am Boden auf dem Bauch		Kontrolltechniken Transportgriff	Würgen im Stand 1 Händig von vorne 2 Händig von vorne 2 Händig von der Seite 2 Händig von Hinten  Würgen am Boden auf dem Bauch zwischen den Beinen von Oben		Kontrolltechniken Transportgriff
50	Ko-soto-gari O-soto-gari	Ippon-seio-nage Eri-seio-nage Morote-seio-nage	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung	Harai-goshi Ushiro-goshi Hane-goshi	Uchi-mata	Wurf mit anschliessendem Kansetsu-waza und in der Anwendung
51	Stock Angriff zweihändig von oben Stich von vorne Einhändig von der Seite		Kontrolltechniken Transportgriff	Stock Angriff zweihändig von oben Stich von vorne 1 Händig von der Seite 1 Händig verkehrt von der Seite 1 Händig auf Knie am Boden		Kontrolltechniken Transportgriff
Ca. 52- 02 Dojo geschl.	O-uchi-gari Ko-uchi-gar	Sukui-nage	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung	Ko-soto-gari O-soto-gari O-soto-guruma	Sumi-gaeshi Tomoe-nage	Wurf mit anschliessendem Osae-waza und in der Anwendung