

Testprofil Judo JVS-Sichtung Klassenstufe 4 / 5

Tachi-Waza		Ne-Waza
Uchi-Komi	Nage-Komi	
Kodokan-Eingang aus Ä-R-G	Eindrehtechnik rechts ohne Lösen des Griffes aus Ä-R-G	Herausarbeiten von Osae-Komi Waza gegen die Bankposition
Pulling out rechts aus Ä-R-G	Eindrehtechnik links ohne Lösen des Griffes aus Ä-R-G bzw. maximal Lösen des Griffes am Ärmel	Herausarbeiten von Osae-Komi Waza, Tori in Rückenlage
	Einbeinige Eindrehtechnik rechts (Empfehlung: Harai-)	
	Technik nach hinten aus Ärmel-Revers Griff (Empfehlung: O-Soto-Gari)	

Tachi-Waza: Die Techniken sind aus wettkampfähnlichen Bewegungen zu demonstrieren.

Ne-Waza: Es ist auf die Beseitigung der Unterstüztungsfläche zu achten.

Ä-R-G = Ärmel-Revers-Griff

Die Inhalte sind am Beispiel eines Rechtskämpfers mit Ä-R-G rechts dargestellt. Für Linkskämpfer gelten die Anweisungen Seitenverkehrt