



Entwurf zur Graduierung Wahlbereich TAISO

Ressort TAISO
Jenny Frey

1. Kyu



DJB
www.judobund.de

WAHLPROGRAMM TAISO



www.dax-sports.com

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil - Alles ist Rhythmus“

Tandoku-Renshu-Formen
immer beidseitig

			
De-ashi-barai	Okuri-ashi-barai	Tsubame-gaeshi	Ko-uchi-gari
			
O-uchi-gari	O-soto-gari	Sasae-tsuri-komi-ashi	Tai-otoshi
			
Seoi-Nage	Sode-tsuri-komi-goshi	Uchi-mata	Ashi-guruma

Ab 18 Jahre
Jede Technik zu jeder Seite 4 mal.

- Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken zu beiden Seiten jeweils 4mal mit oder ohne Musik (Niveaustufe 2)

Bewertungskriterien:

- Rhythmus
- Stabilität in der Endposition
- Einsatz von Armen und Beinen (Koordination)

UND

- Judo-Pentathlon (Nachweis über Urkunde) für Jugendliche (13-16 Jahre)

ODER

- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) ab 16 Jahre



Entwurf zur Graduierung Wahlbereich TAISO

Ressort TAISO
Jenny Frey

1. Dan

- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde)

UND

- Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2)

UND

- Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku (Niveaustufe 2)
 - Goho-ate (Schlagen/Stoßen in fünf Richtungen)
 - O-goho-ate (großes Schlagen/Stoßen in fünf Richtungen)
 - Goho-geri (Treten in fünf Richtungen)

2. Dan

- Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde)

UND

- Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku (Niveaustufe 2)
 - Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken)
 - Dai-nirui (Techniken zur körperlichen Ertüchtigung)

UND

- Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden (Niveaustufe 2) **Videomaterial wird erstellt**
 - Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 oder 1 und 4
 1. Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel
 2. Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen
 3. Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen
 4. Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus Koordinationskreisen 2 und 3



Entwurf zur Graduierung Wahlbereich TAISO

Ressort TAISO
Jenny Frey

3. Dan

- Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde)

UND

- Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:
 - Mobilisationsübungen (Hokyo)
 - Koordinationsübungen
 - Kräftigungs-/Stabilisationsübungen
 - Dehnungs-/Beweglichkeitsübungen (Junan-Taiso)
 - Lockerungs- und Entspannungsübungen
 - Atemübungen (Kokyu-Ho)

ODER

- Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:
 - Tandoku-reishu (Stand)
 - Tandoku-reishu (Boden)
 - Tai-sabaki
 - Atemi-waza
 - Ukemi

ODER

- Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku
 - Tandoku-dosa (Niveaustufe 3)

UND

- Kime-shiki ODER Ju-shiki (Niveaustufe 2)