










	Kinder & Jugend bis einschließlich 13 Jahre	Jugend ab 14 Jahre & Erwachsene
<b>Graduierung/ Vorbereitungszeit/</b>	<b>Selbstverteidigung (Hosinsul) mit Partner</b>	<b>Selbstverteidigung (Hosinsul) mit Partner</b> *) ab Ü40 freigestellt
<b>9. Kup</b> <b>weiß-gelb</b>   mind. 2 Monate und 48 TE	<u>Fallschule:</u> Vorwärtsrolle vorwärts fallen aus der Hocke rückwärts fallen aus der Hocke	<u>Fallschule:</u> Vorwärtsrolle *) vorwärts fallen aus der Hocke rückwärts fallen aus der Hocke  <u>Verteidigung:</u> Nahdistanz - Händefassen gerade - Händefassen diagonal
<b>8. Kup</b> <b>gelb</b>   mind. 2 Monate und 48 TE	<u>Fallschule:</u> Rückwärtsrolle aus der Hocke seitwärts fallen aus der Hocke  <u>Verteidigung:</u> Nahdistanz - Händefassen gerade - Händefassen diagonal	<u>Fallschule:</u> Rückwärtsrolle aus der Hocke *) seitwärts fallen aus der Hocke  <u>Verteidigung:</u> Vorprogramm Nahdistanz - Ausweichen gegen Handangriffe - Selbst zupacken und festhalten - Händefassen gerade (2 Varianten) - Händefassen diagonal (2 Varianten) - Händefassen beidseitig - Festhalten der Hände von hinten (1 Variante) - Festhalten der Ärmel von hinten (1 Variante)
<b>7. Kup</b> <b>gelb-grün</b>   mind. 2 Monate und 48 TE	<u>Fallschule:</u> Vorwärtsrolle mit Anlauf Rückwärtsrolle aus dem Stand seitwärts fallen aus dem Stand  <u>Verteidigung:</u> Vorprogramm Nahdistanz - Ausweichen gegen Handangriffe - Selbst zupacken und festhalten - Händefassen gerade (2 Varianten) - Händefassen diagonal (2 Varianten) - Händefassen beidseitig - Festhalten der Hände von hinten - Festhalten der Ärmel von hinten	<u>Fallschule:</u> Vorwärtsrolle mit Anlauf *) Rückwärtsrolle aus dem Stand *) seitwärts fallen aus dem Stand  <u>Verteidigung:</u> Vorprogramm Nahdistanz - Festhalten der Hände von hinten (2 Varianten) - Festhalten der Ärmel von hinten (3 Varianten) - Revers/Schultern fassen m. gestreckten Armen - Revers/Schultern fassen m. angewinkelten Armen (3 Varianten) - Würgen von vorne mit einer Hand - Würgen von vorne beidhändig - Würgen von hinten beidhändig
<b>6. Kup</b> <b>grün</b>   mind. 2 Monate und 48 TE	<u>Fallschule:</u> Vorprogramm seitwärts fallen mit Partner Judofalltechnik vorwärts  <u>Verteidigung:</u> Vorprogramm Nahdistanz - Festhalten der Hände von hinten (2 Varianten) - Festhalten der Ärmel von hinten (3 Varianten) - Revers/Schultern fassen m. gestreckten Armen - Revers/Schultern fassen m. angewinkelten Armen (2 Varianten) - Würgen von vorne mit einer Hand - Würgen von vorne beidhändig - Würgen von hinten beidhändig	<u>Fallschule:</u> Vorprogramm seitwärts fallen mit Partner Judofalltechnik vorwärts *)  <u>Verteidigung:</u> Vorprogramm Nahdistanz - Ziehen an den Haaren von vorne - Ziehen an den Haaren von hinten (2 Varianten) - Umklammern von vorne unter den Armen - Umklammern von vorne über den Armen - Umklammern von hinten unter den Armen (2 Varianten) - Umklammern von hinten über den Armen - Schwitzkasten von der Seite - Ziehen am Kragen von hinten (2 Varianten) - Würgen von hinten mit dem Unterarm (2 Varianten) - Doppelnelson aufrechte Stellung - Doppelnelson niedergedrückte Stellung

	Kinder & Jugend bis einschließlich 13 Jahre	Jugend ab 14 Jahre & Erwachsene
<b>Graduierung/ Vorbereitungszeit/</b>	<b>Selbstverteidigung (Hosinsul) mit Partner</b>	<b>Selbstverteidigung (Hosinsul) mit Partner *) ab Ü40 freigestellt</b>
<b>5. Kup grün-blau</b>  mind. 2 Monate und 48 TE	<b>Fallschule:</b> Vorprogramm Vorwärtsrolle erhöht Judofalltechnik erhöht  <b>Verteidigung:</b> Vorprogramm Nahdistanz - Ziehen an den Haaren von vorne - Ziehen an den Haaren von hinten (2 Varianten) - Umklammern von vorne unter den Armen - Umklammern von vorne über den Armen - Umklammern von hinten unter den Armen (2 Varianten) - Umklammern von hinten über den Armen - Schwitzkasten von der Seite - Ziehen am Kragen von hinten (2 Varianten) - Würgen von hinten mit dem Unterarm (2 Varianten) - Doppelnelson aufrechte Stellung - Doppelnelson niedergedrückte Stellung	<b>Fallschule:</b> Vorprogramm Vorwärtsrolle erhöht *) Judofalltechnik erhöht *)  <b>Verteidigung:</b> Nahdistanz - Faustangriff Uppercut - Ellenbogenschlag zum Kopf - Kopfstoß - Kniestoß Mittlere Distanz - Faustangriff gerade zum Kopf mit Schritt (3 Varianten) - Schwinger bzw. Ohrfeige zum Kopf mit Schritt (5 Varianten) Freie Abwehr von Angriffen aus der Nahdistanz aus Vorprogramm
<b>4. Kup blau</b>  mind. 2 Monate und 64 TE	<b>Fallschule:</b> Vorprogramm  <b>Verteidigung:</b> Nahdistanz - Faustangriff Uppercut - Ellenbogenschlag zum Kopf - Kopfstoß - Kniestoß Mittlere Distanz - Faustangriff gerade zum Kopf mit Schritt (3 Varianten) - Schwinger bzw. Ohrfeige zum Kopf mit Schritt (5 Varianten) Freie Abwehr von Angriffen aus der Nahdistanz aus Vorprogramm	<b>Fallschule:</b> Vorprogramm  <b>Verteidigung:</b> Nahdistanz - Jab-Cross-Faustangriff (3 Varianten) - Faustangriff Cross gerade zum Kopf (3 Varianten) - Schwinger/Ohrfeige Cross zum Kopf (5 Varianten) - Fausangriff Cross Haken zum Kopf Lange Distanz: - Abwehr gegen Ap-chagi - Abwehr gegen Yop-chagi - Abwehr gegen Dollyo-chagi - Abwehr gegen Huryo-chagi - Abwehr gegen Momdollyo-yop-chagi - Abwehr gegen Momdollyo-huryo-chagi - Abwehr gegen Naeryo-chagi - Abwehr gegen Anuro-naeryo-chagi - Abwehr gegen Bakkat-chagi - Abwehr gegen An-chagi - Abwehr gegen Dwit-chagi - Abwehr gegen Miro-chagi - Abwehr gegen Paldung-chagi - Abwehr gegen Low-Kick zum Oberschenkel Freie Abwehr von Angriffen aus der Nah- und mittleren Distanz aus Vorprogramm
<b>3. Kup blau-rot</b>  mind. 2 Monate und 64 TE	<b>Fallschule:</b> Vorprogramm  <b>Verteidigung:</b> Nahdistanz - Jab-Cross-Faustangriff (3 Varianten) - Faustangriff Cross gerade zum Kopf (3 Varianten) - Schwinger/Ohrfeige Cross zum Kopf (5 Varianten) - Fausangriff Cross Haken zum Kopf Lange Distanz: - Abwehr gegen Ap-chagi - Abwehr gegen Yop-chagi - Abwehr gegen Dollyo-chagi - Abwehr gegen Huryo-chagi - Abwehr gegen Momdollyo-yop-chagi - Abwehr gegen Momdollyo-huryo-chagi - Abwehr gegen Naeryo-chagi - Abwehr gegen Anuro-naeryo-chagi - Abwehr gegen Bakkat-chagi - Abwehr gegen An-chagi - Abwehr gegen Dwit-chagi - Abwehr gegen Miro-chagi - Abwehr gegen Paldung-chagi - Abwehr gegen Low-Kick zum Oberschenkel Freie Abwehr von Angriffen aus der Nah- und mittleren Distanz aus Vorprogramm	<b>Fallschule:</b> Vorprogramm  <b>Verteidigung:</b> Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in Bodenlage - Angreifer und Verteidiger sind in der Bodenlage: - Würgen von der Seite - Würgen zwischen d.Beinen - Würgen von hinten - Würgen rittlings - Handgelenke am Boden fixieren rittlings - Angreifer steht und Verteidiger in Bodenlage - Angreifer auf Abstand halten - Angreifer mit Beinschere zu Boden bringen (3 Varianten) - Fußblock gegen Kick Angreifer und mit Trap/Pushkick zum Knie zu Boden bringen Freie Abwehr von Angriffen aus der Nah-, mittleren und langen Distanz

	Kinder & Jugend bis einschließlich 13 Jahre	Jugend ab 14 Jahre & Erwachsene
Graduierung/ Vorbereitungszeit/	Selbstverteidigung (Hosinsul) mit Partner	Selbstverteidigung (Hosinsul) mit Partner *) ab Ü40 freigestellt
<b>2. Kup rot</b>    mind. 2 Monate und 64 TE	Fallschule: Vorprogramm  <u>Verteidigung:</u> Abwehr gegen abgesprochene Angriffe in Bodenlage - Angreifer und Verteidiger sind in der Bodenlage: - Würgen von der Seite - Würgen zwischen d.Beinen - Würgen von hinten - Würgen rittlings - Handgelenke am Boden fixieren rittlings - Angreifer steht und Verteidiger in Bodenlage - Angreifer auf Abstand halten - Angreifer mit Beinschere zu Boden bringen (3 Varianten) - Fußblock gegen Kick Angreifer und mit Trap/Pushkick zum Knie zu Boden bringen Freie Abwehr von Angriffen aus der Nah-, mittleren und langen Distanz	<u>Verteidigung:</u> Abwehr gegen abgesprochene Stockangriffe - A1: Von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals - A2: Von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals - A3: Wie A1 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) - A4: Wie A2 nur zum Rumpf (Bauchhöhe) - A5: Gerader Stoss zum Bauch - A6: Schlag von oben zum Kopf Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus allen Distanzen
<b>1. Kup rot-schwarz</b>    mind. 2 Monate und 96 TE	<u>Verteidigung:</u> Freie Abwehr gegen Angriffe aus allen Distanzen inkl. - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot - Abwehr von Überraschungsangriffen	<u>Verteidigung:</u> Abwehr gegen abgesprochene Messerangriffe : - AHC1: Heaven-Grip Schneiden/Cut von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals - AHC2: Heaven-Grip Schneiden/Cut von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals - AHC3: Heaven-Grip Schneiden/Cut wie AHC1 zum Rumpf (Bauchhöhe) - AHC4: Heaven-Grip Schneiden/Cut wie AHC2 zum Rumpf (Bauchhöhe) - AHC5: Heaven-Grip Schlitzen von unten nach oben zum Bauch - AHS1: Heaven-Grip Stich von außen nach innen zum Kopf/Hals - AHS2: Heaven-Grip Stich von innen nach außen zum Kopf/Hals - AHS3: Heaven-Grip Stich wie AHS1 zum Rumpf (Bauchhöhe) - AHS4: Heaven-Grip Stich wie AHS2 zum Rumpf (Bauchhöhe) - AHS5: Heaven-Grip gerader Stich zum Bauch - AHS6: Heaven-Grip Stich oben zum Hals - AES1: Earth-Grip Stich von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals - AES2: Earth-Grip Stich von innen nach außen diagonal zum Kopf/Hals - AES6: Earth-Grip Stich von oben zum Hals - AEC1: Earth-Grip Schneiden/Cut von außen nach innen diagonal zum Kopf/Hals Freie Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe aus allen Distanzen inkl. - Selbstverteidigung unter dem Aspekt der Raumnot - Abwehr von Überraschungsangriffen Freie Abwehr gegen Stockangriffe