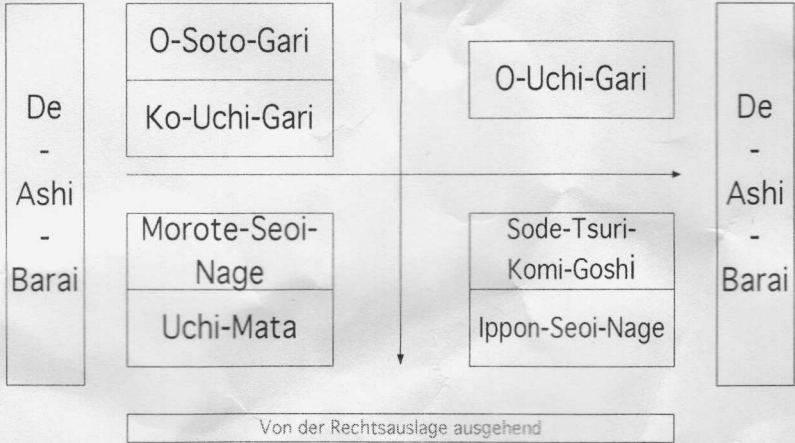
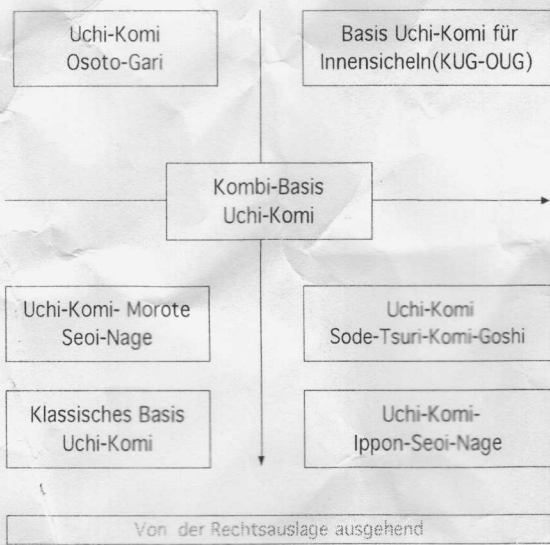


DEUTSCHER JUDO BUND
Grundkampfkonzption (GKKZ) bis 16 Jahre

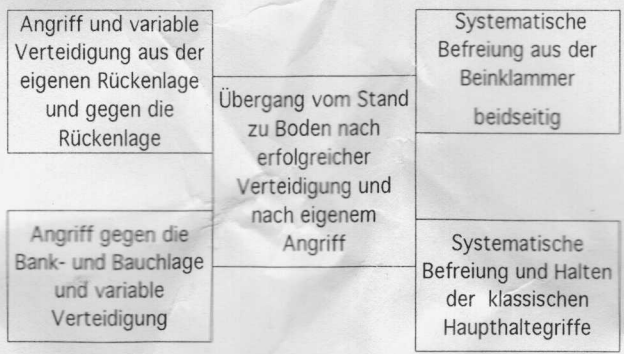
GKKZ-Allgemeine Grundtechniken



GKKZ- Uchi-Komi-Formen



GKKZ- Ne-waza



Es wird grundsätzlich mit dem Armei-Revers-Griff gearbeitet. Techniken sollen aus einer wettkampfrealistischen Bewegung trainiert werden.

Sode-Tsuri-Komi-Goshi und Ippon Seoi-Nage sollten grundsätzlich zur Gegenseite ohne Griffwechsel trainiert und geübt werden.

Im letzten Ausbildungsjahr, sollte eine Form von URA-NAGE beidseitig die GKKZ ergänzen