



# Prüfungsprogramm

## Weiß-Gelb

### Würfe

- |               |            |                    |
|---------------|------------|--------------------|
| • Tsuru-Nage  | Te-Waza    | Nackenzug          |
| • Ko-Nage     | Te-Waza    | Kleiner Wurf       |
| • O-Soto-Gari | Ashi-Waza  | Große Außen-Sichel |
| • O-Goshi     | Koshi-Waza | Großer Hüftwurf    |

### Haltegriffe

- |               |                |
|---------------|----------------|
| • Kesa-Gatame | Schärpen-Griff |
| • Mune-Gatame | Armseitvierer  |

### Fallschule

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| • Mae Ukemi    | Sturz vorwärts  |
| • Ushiro Ukemi | Sturz rückwärts |

### Randori & Kampfsituationen

- Bodenkampf
- Rumbel (bei Kindern bis 10 Jahren)

### Kata

- Kata 1: rechts und links

### Selbstverteidigung

- fassen wollen: einhändig und beidhändig
- gefasst haben: einhändig und beidhändig