



Prüfungsprogramm

Gelb

Würfe

- | | | |
|-----------------|-----------|--------------------|
| • Tsuru-Nage | Te-Waza | Nackenzug |
| • Ko-Nage | Te-Waza | Kleiner Wurf |
| • Tai-Sho | Te-Waza | Handflächen-Stoß |
| • O-Soto-Gari | Ashi-Waza | Große Außen-Sichel |
| • O-Goshi | Ashi-Waza | Großer Hüftwurf |
| • De-Ashi-Barai | Ashi-Waza | Fußfeger |

Hebel (ab 14 Jahren)

- | | |
|---------------|----------------------|
| • Ude-Gatame | Arm-Streck-Hebel |
| • Juji-Gatame | Leisten-Streck-Hebel |

Haltegriffe

- | | |
|--------------------|----------------|
| • Kesa-Gatame | Schärpen-Griff |
| • Mune-Gatame | Armseitvierer |
| • Yoko-Shio-Gatame | Seitvierer |

Fallschule

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

Randori & Kampfsituationen

- Bodenkampf
- 1 Drehtechnik aus der Bankposition
- Rumble (Kinder bis 10 Jahren)

Kata

- Kata 1: rechts und links

Selbstverteidigung

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