



Prüfungsprogramm

Gelb-Orange

Ashi-, Koshi-, Te- & Sutemi-Waza

- | | |
|-----------------|------------|
| • Tsuru-Nage | Te-Waza |
| • Ko-Nage | Te-Waza |
| • Tai-Sho | Te-Waza |
| • Ude-Hishigi | Te-Waza |
| • Seoi-Nage | Te-Waza |
| • O-Soto-Gari | Ashi-Waza |
| • De-Ashi-Barai | Ashi-Waza |
| • O-Uchi-Gari | Ashi-Waza |
| • O-Goshi | Koshi-Waza |
| • Koshi-Guruma | Koshi-Waza |

Bein- Hüft-, Hand- & Opfer-Techniken

- Nackenzug
- Kleiner Wurf
- Handflächen-Stoß
- Kopf-Dreh-Griff
- Schulter-Wurf
- Große Außen-Sichel
- Fußfeger
- Große Innen-Sichel
- Großer Hüftwurf
- Hüft-Rad

Kansetsu-Waza

- Ude-Gatame
- Juji-Gatame
- Ude-Garami

Hebel

- Arm-Streck-Hebel
- Leisten-Streck-Hebel
- Kreuz-Fessel-Griff

Ne-Waza

- Kesa-Gatame
- Mune-Gatame
- Yoko-Shio-Gatame

Haltegriffe

- Schärpen-Griff
- Armseitvierer
- Seitvierer

Ukemi

- Mae Ukemi
- Ushiro Ukemi
- Yoko Ukemi
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts

Fallschule

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts

Randori & Kampfsituationen

- Stand-/ Bodenkampf
- 2 Drehtechniken aus der Bankposition
- Rumble (Kinder bis 10 Jahren)

Kata

- Kata 1: rechts und links
- Kata 2: rechts und links

Selbstverteidigung

- fassen wollen: einhändig und beidhändig
- gefasst haben: einhändig und beidhändig
- Würgen: frontal
- Umklammerung