



Prüfungsprogramm

Orange

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

- Tsuru-Nage
- Ko-Nage
- Tai-Sho
- Ude-Hishigi
- Seoi-Nage
- O-Soto-Gari
- De-Ashi-Barai
- O-Uchi-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- O-Goshi
- Koshi-Guruma
- Tsuru-Komi- Goshi

- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza

Bein- Hüft-, Hand- & Opfer-Techniken

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

Jime-Waza

- Juji-Jime

Würger

- Kreuz-Würger

Kansetsu-Waza

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

Hebel

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

Ne-Waza

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

Haltegriffe

- Schärpen-Griff
- Armseitvierer
- Seitvierer
- Schulter-Schärpe

Ukemi

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

Fallschule

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts

Randori & Kampfsituationen

- Stand-/ Bodenkampf
- 3 Drehtechniken aus der Bankposition
- Rumble (Kinder bis 10 Jahren)
- 2 Wurfkombinationen aus dem Stand
- 1 Kontertechnik gegen Ashi-Waza Angriff

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
- Halten am Boden
- Würgen am Boden