



# Prüfungsprogramm

## Orange-Grün

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

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| • O-Soto-Gari      | Ashi-Waza   |
| • De-Ashi-Barai    | Ashi-Waza   |
| • O-Uchi-Gari      | Ashi-Waza   |
| • Ko-Soto-Gake     | Ashi-Waza   |
| • Ko-Uchi-Gari     | Ashi-Waza   |
| • O-Goshi          | Koshi-Waza  |
| • Koshi-Guruma     | Koshi-Waza  |
| • Tsuru-Komi-Goshi | Koshi-Waza  |
| • Harai-Goshi      | Koshi-Waza  |
| • Tsuru-Nage       | Te-Waza     |
| • Ko-Nage          | Te-Waza     |
| • Tai-Sho          | Te-Waza     |
| • Ude-Hishigi      | Te-Waza     |
| • Seoi-Nage        | Te-Waza     |
| • Kata-Ashi-Dori   | Te-Waza     |
| • Yoko-Otoshi      | Sutemi-Waza |

### Bein- Hüft-, Hand- & Opfer-Techniken

- Große Außen-Sichel
- Fußfeger
- Große Innen-Sichel
- Kleines Außen-Klammern
- Kleines Innen-Klammern
- Großer Hüftwurf
- Hüft-Rad
- Hebe-Zug-Hüftwurf
- Hüft-Feger
- Nackenzug
- Kleiner Wurf
- Handflächen-Stoß
- Kopf-Dreh-Griff
- Schulter-Wurf
- Einhändiger Fuß-Zug
- Seitfallzug

### Kansetsu-Waza

- Ude-Gatame
- Juji-Gatame
- Ude-Garami
- Waki-Gatame
- Kannuki-Gatame
- Hara-Gatame

### Hebel

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

### Jime-Waza

- Juji-Jime
- Hadaka-Jime

### Würger

- Kreuz-Würger
- freies Schränk-Würgen

### Ne-Waza

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

### Haltegriffe

- Schärpengriff
- Armseitvierer
- Seitvierer
- Schulter-Schärpe
- Reitvierer

## Ukemi

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

## Fallschule

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts

## Randori & Kampfsituationen

- Stand-/ Bodenkampf
- 4 Drehtechniken aus der Bankposition
- Half-Guard
- Rumble (Kinder bis 10 Jahren)
- 4 Wurfkombinationen aus dem Stand
- 2 Konter-Techniken gegen Ashi-Waza

## Kata

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

## Selbstverteidigung

- fassen wollen: einhändig und beidhändig
- gefasst haben: einhändig und beidhändig
- Würgen: frontal und von der Seite
- Umklammerung: von allen Seiten
- Halten am Boden (von allen Seiten)
- Würgen am Boden
- Schwitzkasten
- Schwinger (mit und ohne greifen)