



Prüfungsprogramm

Grün-Blau

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 |
| • Ashi-Guruma | Ashi-Waza |
| • O-Goshi | Koshi-Waza |
| • Koshi-Guruma | Koshi-Waza |
| • Tsuru-Komi-Goshi | Koshi-Waza |
| • Harai-Goshi | Koshi-Waza |
| • Tai-Otoshi | Koshi-Waza |
| • Uchi-Mata | 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 |
| • Rio-Ashi-Dori | Te-Waza |
| • Yoko-Otoshi | Sutemi-Waza |
| • Sumi-Gaeshi | Sutemi-Waza |
| • Tomeo-Nage | Sutemi-Waza |
| • Yoko-Wakare | Sutemi-Waza |

Bein- Hüft-, Hand- & Opfer-Techniken

- Große Außen-Sichel
- Fußfeger
- Große Innen-Sichel
- Kleines Außen-Klammern
- Kleines Innen-Klammern
- Bein-Rad
- Großer Hüftwurf
- Hüft-Rad
- Hebe-Zug-Hüftwurf
- Hüft-Feger
- Körper-Sturz
- Innenschenkelwurf
- Nackenzug
- Kleiner Wurf
- Handflächen-Stoß
- Kopf-Dreh-Griff
- Schulter-Wurf
- Einhändiger Fuß-Zug
- Beidhändiger Fuß-Zug
- Seitfallzug
- Eckenwurf
- Kopfwurf
- Seitenriss

Kansetsu-Waza

- Ude-Gatame
- Juji-Gatame
- Ude-Garami
- Waki-Gatame
- Kannuki-Gatame
- Ashi-Gatame
- Mawashi-Garami
- Hara-Gatame
- Kote-Hineri
- Kote-Gaeshi

Hebel

- Arm-Streck-Hebel
- Leisten-Streck-Hebel
- Kreuz-Fessel-Griff
- Schulter-Hebel
- Armriegel
- Fuß-Streck-Hebel
- Z-Hebel
- Bauch-Streck-Hebel
- Kipp-Hand-Überstrecker
- Kipp-Hand-Hebel

Jime-Waza

- Juji-Jime
- Hadaka-Jime
- Okuri-Eri-Jime
- Kata-Ha-Jime

Würger

Kreuz-Würger
freies Schränkwürgen
Kragenwürgen
hinteres Schulterwürgen

Ne-Waza

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

Haltegriffe

Schärpen-Griff
Armseitvierer
Seitvierer
Schulterschärpe
Reitvierer
Oberer Vierer

Ukemi

- Mae Ukemi
- Ushiro Ukemi
- Yoko Ukemi
- Rolle vorwärts (Flugrolle)
- Rolle rückwärts
- Rolle seitwärts

Fallschule

Sturz vorwärts
Sturz rückwärts
Sturz seitwärts

Randori & Kampfsituationen

- Stand-/ Bodenkampf
- 5 Drehtechniken aus der Bankposition
- 2 Half Guard befreiung
- 1 Full-Guard befreiung
- 6 Wurfkombinationen aus dem Angriff
- 2 Konter-Techniken gegen Ashi-Waza
- 2 Konter-Techniken gegen Koshi-Waza

Kata

- Kata 1: rechts und links
- Kata 2: rechts und links
- Taikino-Kata: 1. und 2. Teil

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)
- gerader Schlag
- Doppelnelson-Angriff
- Fußtritt (gerade und gedreht)