



# Prüfungsprogramm

## Blau

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

- O-Soto-Gari
- De-Ashi-Barai
- O-Uchi-Gari
- Ko-Soto-Gake
- Ko-Uchi-Gari
- Ashi-Guruma
- O-Goshi
- Koshi-Guruma
- Tsuru-Komi-Goshi
- Harai-Goshi
- Tai-Otoshi
- Uchi-Mata
- Hane-Goshi
- Tsuru-Nage
- Ko-Nage
- Tai-Sho
- Ude-Hishigi
- Seoi-Nage
- Kata-Ashi-Dori
- Rio-Ashi-Dori
- Sukui-Nage
- Ko-Kata-Guruma
- Yoko-Otoshi
- Sumi-Gaeshi
- Tomeo-Nage
- Yoko-Wakare

- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Ashi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Koshi-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Te-Waza
- Sutemi-Waza
- Sutemi-Waza
- Sutemi-Waza
- 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
- Spring-Hüftwurf
- Nackenzug
- Kleiner Wurf
- Handflächen-Stoß
- Kopf-Dreh-Griff
- Schulter-Wurf
- Einhändiger Fuß-Zug
- Beidhändiger Fuß-Zug
- Schaufel-Wurf
- kleines Schulter-Rad
- Seitfallzug
- Eckenwurf
- Kopfwurf
- Seitenriss

## Kansetsu-Waza

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

## Hebel

Arm-Streck-Hebel  
Leisten-Streck-Hebel  
Kreuz-Fessel-Griff  
Schulter-Hebel  
Armriegel  
Fuß-Streck-Hebel  
Bauch-Streck-Hebel  
Z-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  
Schulter­scharpe  
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 Full Guard befreiugen
- 1 Half 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

## Selbstverteidigung

- fassen wollen: einhändig und beidhändig
- gefasst haben: einhändig und beidhändig
- Würgen: Frontal | Seitlich | Von Hinten
- 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)