



Prüfungsprogramm

Braun

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

- O-Soto-Gari
- De-Ashi-Barai
- O-Uchi-Gari
- Ko-Soto-Gake
- Ko-Uchi-Gari
- Ashi-Guruma
- O-Soto-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
- Kata-Guruma
- Kubi-Nage
- Yoko-Otoshi
- Sumi-Gaeshi
- Tomeo-Nage
- Yoko-Wakare
- Ura-Nage
- Yoko-Guruma
- Soto-Maki-Komi

- Ashi-Waza
- 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
- 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
- großese Außenrad
- 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
- Schulter-Rad
- Kopf-Wurf
- Seitfallzug
- Eckenwurf
- Kopfwurf
- Seitenriss
- Rückwurf
- Seitenrad
- Äußeres Mitfallen

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
- Sankaku-Jime

Würger

- Kreuz-Würger
- freies Schränkwürgen
- Kragenwürgen
- hinteres Schulterwürgen
- Dreieckswürger

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 | rückwärts | seitwärts

Fallschule

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Sturz seitwärts

Randori & Kampfsituationen

- Stand-/ Bodenkampf
- 6 Drehtechniken aus der Bankposition
- 2 Full Guard befreiungen
- 2 Half Guard befreiungen
- 1 Full Mount 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
- Goshin-Jitsu-No-Kata: 1. Teil

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)