

Prüfungsprogramm Blaugurt

(nach mindestens 80 Lektionen)

UKEMI (Falltechniken)

Freier Fall (an Uke)

Mae-ukemi (Sturz nach vorne, auf den Knien)

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

Sumi-gaeshi

Kata-guruma

Hane-maki-komi

Sukui-nage

Utsuri-goshi

O-guruma

Soto-maki-komi

Uki-otoshi

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza aus der Bewegung und mit einer sinnvollen Vorbereitung
2. Zeigen der Nage-waza beidseitig
3. Zeigen eines Übergang Stand – Boden, im Anschluss an einen Angriff Ukes mit einer Nage-waza
4. Repetition der bisher gelernten Wurftechniken
5. Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) in allen Bewegungsrichtungen
6. Zeige die 4 Wurfrichtungen aus der Kampfstellung mit jeweils einem geeignetem Wurf (vorne links, vorne rechts, hinten links, hinten rechts)
7. Zeige die 1. Gruppe der Nage-no-kata

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-hishigi-ashi-gatame

Ude-hishigi-waki-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-Waza als Abschluss aus einer Grundsituation des Bodenkampfes

Theorie

Nage-no-kata