

Prüfungsprogramm Braungurt

(nach mindestens 120 Lektionen)

UKEMI (Falltechniken)

Freier Fall (nach beiden Seiten)

Mae-ukemi (Sturz nach vorne, aus dem Stand)

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

O-soto-guruma

Uki-waza

Yoko-wakare

Yoko-guruma

Ushiro-goshi

Ura-nage

Sumi-otoshi

Yoko-gake

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza aus der Bewegung und mit einer sinnvollen Vorbereitung
2. Zeigen der Nage-waza beidseitig
3. Zeigen einen Übergang Stand – Boden, als Weiterführung eines eigenen Angriffs
4. Repetition der bisher gelernten Wurftechniken
3. Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) in allen Bewegungsrichtungen, sowie mit Finten und Wurffamilie (taktisches Konzept)
4. Zeigen zweier sinnvollen Kaeshi-waza (Gegentechniken)
7. Zeige drei Gruppen aus der Nage-no-kata

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Ude-hishigi-te-gatame

Ude-hishigi-sankaku-gatame

Kata-te-jime

Ryote-jime

Sode-guruma-jime

Tsukkomi-jime

Sankaku-jime

Bewegungsaufgaben

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

Theorie

Fachbegriffe/ Fragen rund ums Judo