

# Prüfungsprogramm Grüngurt

(nach mindestens 60 Lektionen)

## Halbgrüngurt

## Grüngurt

### UKEMI (Falltechniken)

Ushiro-ukemi  
Yoko-ukemi  
Mae-mawari-ukemi (mit Aufstehen)

#### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

Ko-soto-gake  
Tsurigoshi  
Yoko-otoshi  
Ashi-guruma

#### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

Harai-tsurikomi-ashi  
Hane-goshi  
Tomoe-nage  
Tani-otoshi

#### Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza aus der Bewegung und mit einer sinnvollen Vorbereitung
2. Zeigen der Nage-waza beidseitig
3. Zeigen eines Übergangs Stand – Boden, nachdem du Ukes Sutemi-waza abgewehrt hast
4. Repetition der bisher gelernten Wurftechniken

5. Zeige eine Möglichkeit von Kumi-Kata (deinen Griff fassen) und werfe Uke sofort

5. Zeige eine Möglichkeit einen ungünstigen Griff von Uke für dich zu nutzen/lösen und werfe Uke sofort  
6. Zeigen eines Randori

#### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Ude-hisigi-juji-gatame  
Ude-garami

#### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Ude-hisigi-ude-gatame  
Kata-/Nami-/Gyaku-juji-jime

#### Bewegungsaufgaben

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

4. Zeigen eines Festhalters aus der Grundsituation zwischen Ukes Beinen  
5. Zeigen eines Randori

4. Zeigen eines Festhalters aus der Grundsituation Uke zwischen den Beinen

#### Theorie

Wettkampf