

# 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