

# Prüfungsprogramm Gelbgurt

(nach mindestens 30 Lektionen)

Halbgelbgurt

Gelbgurt

## UKEMI (Falltechniken)

Ushiro-ukemi  
Yoko-ukemi  
Mae-mawari-ukemi (im Liegenbleiben)

### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

O-uchi-gari  
O-Goshi  
Hiza-guruma  
O-soto-gari

### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

De-ashi-barai  
Uki-goshi  
Sasei-tsuru-komi-ashi  
Ippon-/Morote-/Eri-seio-nage

### 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

Für Gelbgurt:

4. Repetition der bisher gelernten Wurftechniken
5. Yaku-soku-geiko (Üben nach Absprache)

### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Hon-gesa-gatame  
Yoko-shio-gatame  
Kami-shio-gatame

### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Kuzure-gesa-gatame  
Kata-gatame  
Tate-shio-gatame

### Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-Waza als Abschluss aus einer Grundsituation des Bodenkampfes
2. Zeigen einer Befreiung pro Festhalter
3. Beinklammer anwenden und lösen

Für Halbgelb:

4. Yaku-soku-geiko (Üben nach Absprache)

## Theorie

Verhalten im Dojo