

Prüfungsprogramm Orangegurt

(nach mindestens 60 Lektionen)

Halborangegurt

Orangegurt

UKEMI (Falltechniken)

Ushiro-ukemi (über ein Hindernis)

Yoko-ukemi (an Uke)

Mae-mawari-ukemi (über ein Hindernis mit Liegenbleiben)

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

Ko-uchi-gari
Koshi-guruma
Tai-otoshi
Harai-goshi

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

Tsuri-komi-goshi
Okuri-ashi-barai
Ko-soto-gar
Uchi-Mata

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Nage-waza aus der Bewegung und mit einer sinnvollen Vorbereitung
2. Zeigen der Nage-waza beidseitig
3. Übergang Stand – Boden mit Beinklammer anwenden und lösen
4. Repetition der bisher gelernten Wurftechniken

5. Zeigen einer sinnvollen Kombination (Renraku-waza) mit einem Wurf aus dem Prüfungsprogramm (Uke weicht erstem Angriff aus)

5. Zeigen einer sinnvollen Gegenangriffs (Kaeshi-waza, Tori weicht aus und wirft sofort)
6. Kakari-geiko (Werfen mit Uke, der sich durch Ausweichen verteidigt)

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Kuzure-gesa-gatame
Kuzure-yoko-shio-gatame

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

Kuzure-gesa-gatame
Kuzure-kami-shio-gatame
Kuzure-tate-shio-gatame

Bewegungsaufgaben

1. Zeigen der Katame-Waza im Festhalterkreis unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen.
2. Zeigen einer Befreiung pro Festhalter

Für Halborange:

4. Kakari-geiko (Uke verteidigt sich durch Ausweichen)

Theorie

Geschichte über Judo