



# JC Emmenbrücke - Prüfungsprogramm

Halbgelbgurt	Gelbgurt (30 Training, ab 8 J.)
<b>A Nage Waza (Wurftechniken)</b>	<b>Nage Waza (Wurftechniken)</b>
1	De Ashi Barai
2 Hiza Guruma	Hiza Guruma
3	Sasae Tsuru Komi Ashi
4 Uki Goshi	Uki Goshi
5 O Soto Gari	O Soto Gari
6 O Goshi	O Goshi
7 O Uchi Gari	O Uchi Gari
8	Seoi Nage (Ippon -, Morote -, Eri Seoi Nage)
9	
10	
<b>B Ukemi (Falltechniken)</b>	<b>Ukemi (Falltechniken)</b>
1 Ushiro Ukemi	Ushiro Ukemi
2 Yoko Ukemi	Yoko Ukemi
3 Mae Mawari Ukemi (mit Liegenbleiben)	Mae Mawari Ukemi (mit Liegenbleiben)
<b>C Bewegungsaufgaben</b>	<b>Bewegungsaufgaben</b>
1 Nage Waza mit 1 sinnvollen Vorbereitung	Nage Waza mit 1 sinnvollen Vorbereitung
2 1 Nage Waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen	1 Nage Waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen
3 1 Nage Waza beidseitig	1 Nage Waza beidseitig
4	
5	
6	
<b>D Katame Waza (Kontrolltechniken)</b>	<b>Katame Waza (Kontrolltechniken)</b>
1 Hon Gesa Gatame	Hon Gesa Gatame
2 Kuzure Gesa Gatame	Kuzure Gesa Gatame
3 Kata Gatame	Kata Gatame
4	Kami Shiho Gatame
5	Yoko Shiho Gatame
6	Tate Shiho Gatame
7	
<b>E Bewegungsaufgaben</b>	<b>Bewegungsaufgaben</b>
1 Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss
2 – Uke und Tori knien	– Uke und Tori knien
3 – Uke in Bankposition	– Uke in Bankposition
4 1 Befreiung pro Osae Komi	1 Befreiung pro Osae Komi
5 Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss
6 – Uke auf dem Bauch	– Uke auf dem Bauch
7 – Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen	– Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen
<b>F Zusatzaufgaben</b>	<b>Zusatzaufgaben</b>
1	Yaku Soku Geiko (Osae Komi Waza).
2	Yaku Soku Geiko (Nage Waza).
3	
4	
5	
6	
<b>G Themen</b>	<b>Themen</b>
1 Vorbereitung	Vorbereitung
2 beidseitig üben	beidseitig üben
3 Osae Komi	Osae Komi
4 Befreiung	Befreiung
5 Grundsituation	Grundsituation
6	Yaku Soku Geiko
7	Ippon