



JC Emmenbrücke - Prüfungsprogramm

Halborangegurt	Orangegurt (60 Training, ab 10 J.)
A Nage Waza (Wurftechniken)	Nage Waza (Wurftechniken)
1 Ko Soto Gari	Ko Soto Gari
2 Ko Uchi Gari	Ko Uchi Gari
3 Koshi Guruma	Koshi Guruma
4	Tsuri Komi Goshi
5	Okuri Ashi Barai
6 Tai Otoshi	Tai Otoshi
7	Harai Goshi
8	Uchi Mata
9	
10	
B Ukemi (Falltechniken)	Ukemi (Falltechniken)
1 Ushiro Ukemi (über Hindernis)	Ushiro Ukemi (über Hindernis)
2 Yoko Ukemi (an Uke)	Yoko Ukemi (an Uke)
3 Mae Mawari Ukemi (über ein Hindernis mit Liegenbleiben)	Mae Mawari Ukemi (über ein Hindernis mit Liegenbleiben)
C Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben
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	2 Nage Waza beidseitig (je 1 Bein- und 1 Eindrehtechnik)
4 1 Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus)	1 Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus)
5 1 Gegenangriff (Tori weicht aus und wirft sofort)	1 Gegenangriff (Tori weicht aus und wirft sofort)
6	
D Katame Waza (Kontrolltechniken)	Katame Waza (Kontrolltechniken)
1 Kuzure Gesa Gatame (in drei Varianten)	Kuzure Gesa Gatame (in drei Varianten)
2	Kuzure Kami Shiho Gatame (in drei Varianten)
3	Yoko Shiho Gatame (in drei Varianten)
4 Tate Shiho Gatame (in drei Varianten)	Tate Shiho Gatame (in drei Varianten)
5	
6	
7	
E Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben
1 Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss
2 1 Befreiung pro Osae Komi Waza	1 Befreiung pro Osae Komi Waza
3 Abschluss mit Osae Komi Waza (Tori zw. Ukes Beinen)	Abschluss mit Osae Komi Waza (Tori zw. Ukes Beinen)
4 2 Haltegriffwechsel (Kombinationen)	2 Haltegriffwechsel (Kombinationen)
5	Befreiung aus der Beinklammer von Uke
6	1 Befreiung zu Yoko Shiho G., 2 zu Kuzure Kesa Gatame
7	1 Haltegriffwechsel zu Yoko Shiho G., 2 zu Kuzure Kesa G.
F Zusatzaufgaben	Zusatzaufgaben
1 1 Übergang Stand-Boden (Uke kniet, Tori steht)	1 Übergang Stand-Boden (Uke kniet, Tori steht)
2 Yaku Soku Geiko (Nage Waza)	Yaku Soku Geiko (Nage Waza)
3 1 Übergang Stand-Boden nach Ashi Waza (Fusstechnik)	1 Übergang Stand-Boden nach Ashi Waza (Fusstechnik)
4	Kakari Geiko
5	
6	
G Themen	Themen
1 Kombination	Kombination
2 Gegenangriff	Gegenangriff
3 Haltegriffwechsel	Haltegriffwechsel
4	Kuzure
5	Bewegung
6	Kakari Geiko
7	