



# JC Emmenbrücke - Prüfungsprogramm

Halbgrüngurt	Grüngurt (60 Training, ab 12 J.)
<b>A Nage Waza (Wurftechniken)</b>	<b>Nage Waza (Wurftechniken)</b>
1 Ko Soto Gake	Ko Soto Gake
2 Tsuru Goshi	Tsuru Goshi
3	Yoko Otoshi
4	Ashi Guruma
5 Hane Goshi	Hane Goshi
6	Harai Tsuru Komi Ashi
7	Tomoe Nage
8	Kata Guruma
9 Seoi Otoshi	Seoi Otoshi
10	
<b>B Ukemi (Falltechniken)</b>	<b>Ukemi (Falltechniken)</b>
1 Mae Mawari Ukemi (Uke / Hindernis)	Mae Mawari Ukemi (Uke / Hindernis)
2	
3	
<b>C Bewegungsaufgaben</b>	<b>Bewegungsaufgaben</b>
1 Nage Waza mit 1 wirksamen Vorbereitung	Nage Waza mit 1 wirksamen 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)	2 Nage Waza beidseitig (je 1 Bein- und 1 Eindrehtechnik)
4	1 Kombination, Eindrehtechnik Uke blockiert
5	Nage Waza mit 2 versch. Vorb., davon 2 beidseitig
6	
<b>D Katame Waza (Kontrolltechniken)</b>	<b>Katame Waza (Kontrolltechniken)</b>
1	Ude Garami
2 (gesamtes Bodenprogramm bis Orange)	Ude Hishigi Juji Gatame
3	Ude Hishigi Ude Gatame
4	Kata Juji Jime
5	Gyaku Juji Jime
6	Nami Juji Jime
7	
<b>E Bewegungsaufgaben</b>	<b>Bewegungsaufgaben</b>
1 Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss
2 2 Befreiungen pro Katame Waza	2 Befreiungen pro Katame Waza
3 2 Kombinationen pro Katame Waza	2 Kombinationen pro Katame Waza
4	Bankpos., angreifenden Uke in Osae Komi W. nehmen
5	2 Befreiungen und 2 Kombinationen zu Tate Shiho G.
6	Bauchlage, angreifenden Uke in Osae Komi W. nehmen
7	
<b>F Zusatzaufgaben</b>	<b>Zusatzaufgaben</b>
1 1 Übergang Stand-Boden nach eigener Eindrehtechnik	1 Übergang Stand-Boden nach eigener Eindrehtechnik
2 1 Randori (freies üben) am Boden und im Stand	1 Randori (freies üben) am Boden und im Stand
3	2 Übergänge Stand-Boden, nach Ukes Sutemi-Waza
4	Shiai (Kämpfen): Teilnahme an internen Wettkämpfen
5	
6	
<b>G Themen</b>	<b>Themen</b>
1 Griff lösen	Griff lösen
2	Armhebel
3 Abklopfen	Abklopfen
4	Übergang
5 Randori	Randori
6	Shiai
7	