



JC Emmenbrücke - Prüfungsprogramm

	Braungurt (120 Training, ab 15 J.)
A	Nage Waza (Wurftechniken)
1	O Soto Guruma
2	Uki Waza
3	Yoko Wakare
4	Yoko Guruma
5	Ushiro Goshi
6	Ura Nage
7	Sumi Otoshi
8	Yoko Gake
9	
10	
B	Ukemi (Falltechniken)
1	Freier Fall nach beiden Seiten
2	Mae Ukemi aus dem Stand
3	
C	Bewegungsaufgaben
1	Nage Waza mit 2 versch. Vorb. Davon 4 beidseitig
2	1 Tokui Waza (taktisches Konzept)
3	2 Kaeshi Waza (Gegentechniken) zu Tokui Waza
4	
5	
6	
D	Katame Waza (Kontrolltechniken)
1	Ude Hishigi Te Gatame
2	Ude Hishigi Sankaku Gatame
3	Kata Te Jime
4	Ryo Te Jime
5	Sode Guruma Jime
6	Tsukomi Jime
7	Sankaku Jime
E	Bewegungsaufgaben
1	Katame Waza als Angriffsabschluss bei...
2	Angriff von Tori vom Kopf her
3	Angriff von Tori von der Seite her
4	Angriff von Tori von hinten oder aus dem Reitsitz
5	Angriffe mit 1 Osae Komi W., 1 Kansetsu W. und 1 Shime W.
6	
7	
F	Zusatzaufgaben
1	1 Übergang Stand Boden, mit Osae W., Kansetsu W., Shime W.
2	- als Weiterführung eines eigenen Angriffs als auch
3	- als Weiterführung eines Angriffs von Uke
4	Shiai (Kämpfen): nationaler Wettkampf
5	Kata: Nage no Kata oder
6	
G	Themen
1	Finte
2	Wurffamilie
3	Taktik-Konzept
4	Nage No Kata
5	
6	
7	