



JC Emmenbrücke - Prüfungsprogramm - Zusammenfassung

Gelbgurt (30 Training, ab 8 J.)	Orangegurt (60 Training, ab 10 J.)	Grüngurt (60 Training, ab 12 J.)	Blaugurt (80 Training, ab 13 J.)	Braungurt (120 Training, ab 15 J.)
A Nage Waza (Wurftechniken)	Nage Waza (Wurftechniken)	Nage Waza (Wurftechniken)	Nage Waza (Wurftechniken)	Nage Waza (Wurftechniken)
1 De Ashi Barai	Ko Soto Gari	Ko Soto Gake	Sumi Gaeshi	O Soto Guruma
2 Hiza Guruma	Ko Uchi Gari	Tsuri Goshi	Tani Otoshi	Uki Waza
3 Sasae Tsuri Komi Ashi	Koshi Guruma	Yoko Otoshi	Hane Maki Komi	Yoko Wakare
4 Uki Goshi	Tsuri Komi Goshi	Ashi Guruma	Sukui Nage	Yoko Guruma
5 O Soto Gari	Okuri Ashi Barai	Hane Goshi	Utsuri Goshi	Ushiro Goshi
6 O Goshi	Tai Otoshi	Harai Tsuri Komi Ashi	O Guruma	Ura Nage
7 O Uchi Gari	Harai Goshi	Tomoe Nage	Soto Maki Komi	Sumi Otoshi
8 Seoi Nage (Ippon -, Morote -, Eri Seoi Nage)	Uchi Mata	Kata Guruma	Uki Otoshi	Yoko Gake
9		Seoi Otoshi		
10				
B Ukemi (Falltechniken)	Ukemi (Falltechniken)	Ukemi (Falltechniken)	Ukemi (Falltechniken)	Ukemi (Falltechniken)
1 Ushiro Ukemi	Ushiro Ukemi (über Hindernis)	Mae Mawari Ukemi (Uke / Hindernis)	Freier Fall nach einer Seite	Freier Fall nach beiden Seiten
2 Yoko Ukemi	Yoko Ukemi (an Uke)		Mae Ukemi aus dem Kniestand	Mae Ukemi aus dem Stand
3 Mae Mawari Ukemi (mit Liegenbleiben)	Mae Mawari Ukemi (über ein Hindernis mit Liegenbleiben)			
C Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben
1 Nage Waza mit 1 sinnvollen Vorbereitung	Nage Waza mit 1 sinnvollen Vorbereitung	Nage Waza mit 1 wirksamen Vorbereitung	Nage Waza mit 2 versch. Vorb., davon 3 beidseitig	Nage Waza mit 2 versch. Vorb. Davon 4 beidseitig
2 1 Nage Waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen	1 Nage Waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen	1 Nage Waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen	1 Tokui Waza (Lieblingstechnik)	1 Tokui Waza (taktisches Konzept)
3 1 Nage Waza beidseitig	2 Nage Waza beidseitig (je 1 Bein- und 1 Eindrehtechnik)	2 Nage Waza beidseitig (je 1 Bein- und 1 Eindrehtechnik)	2 Renraku Waza (Kombinationen) zu Tokui Waza	2 Kaeshi Waza (Gegentechniken) zu Tokui Waza
4	1 Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus)	1 Kombination, Eindrehtechnik Uke blockiert		
5	1 Gegenangriff (Tori weicht aus und wirft sofort)	Nage Waza mit 2 versch. Vorb., davon 2 beidseitig		
6				
D Katame Waza (Kontrolltechniken)	Katame Waza (Kontrolltechniken)	Katame Waza (Kontrolltechniken)	Katame Waza (Kontrolltechniken)	Katame Waza (Kontrolltechniken)
1 Hon Gesa Gatame	Kuzure Gesa Gatame (in drei Varianten)	Ude Garami	Ude Hishigi Hiza Gatame	Ude Hishigi Te Gatame
2 Kuzure Gesa Gatame	Kuzure Kami Shiho Gatame (in drei Varianten)	Ude Hishigi Juji Gatame	Ude Hishigi Ashi Gatame	Ude Hishigi Sankaku Gatame
3 Kata Gatame	Yoko Shiho Gatame (in drei Varianten)	Ude Hishigi Ude Gatame	Ude Hishigi Waki Gatame	Kata Te Jime
4 Kami Shiho Gatame	Tate Shiho Gatame (in drei Varianten)	Kata Juji Jime	Ude Hishigi Hara Gatame	Ryo Te Jime
5 Yoko Shiho Gatame		Gyaku Juji Jime	Hadaka Jime	Sode Guruma Jime
6 Tate Shiho Gatame		Nami Juji Jime	Okuri Eri Jime	Tsukomi Jime
7			Kata Ha Jime	Sankaku Jime
E Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben	Bewegungsaufgaben
1 Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss	Katame Waza als Angriffsabschluss bei...
2 – Uke und Tori knien	1 Befreiung pro Osae Komi Waza	2 Befreiungen pro Katame Waza	Kansetsu Waza als Angriffsabschluss	Angriff von Tori vom Kopf her
3 – Uke in Bankposition	Abschluss mit Osae Komi Waza (Tori zw. Ukes Beinen)	2 Kombinationen pro Katame Waza	Shime Waza als Angriffsabschluss	Angriff von Tori von der Seite her
4 1 Befreiung pro Osae Komi	2 Haltegriffwechsel (Kombinationen)	Bankpos., angreifenden Uke in Osae Komi W. nehmen	1 Abschluss mit Kansetsu Waza pro Grundsituation	Angriff von Tori von hinten oder aus dem Reitsitz
5 Katame Waza als Angriffsabschluss	Befreiung aus der Beinklammern von Uke	2 Befreiungen und 2 Kombinationen zu Tate Shiho G.	1 Abschluss mit Shime Waza pro Grundsituation	Angriffe mit 1 Osae Komi W., 1 Kansetsu W. und 1 Shime W.
6 – Uke auf dem Bauch	1 Befreiung zu Yoko Shiho G., 2 zu Kuzure Kesa Gatame	Bauchlage, angreifenden Uke in Osae Komi W. nehmen		
7 – Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen	1 Haltegriffwechsel zu Yoko Shiho G., 2 zu Kuzure Kesa G.			
F Zusatzaufgaben	Zusatzaufgaben	Zusatzaufgaben	Zusatzaufgaben	Zusatzaufgaben
1 Yaku Soku Geiko (Osae Komi Waza).	1 Übergang Stand-Boden (Uke kniet, Tori steht)	1 Übergang Stand-Boden nach eigener Eindrehtechnik	2 Übergänge Stand-Boden nach Nage-Waza Angriff	1 Übergang Stand Boden, mit Osae W., Kansetsu W., Shime W.
2 Yaku Soku Geiko (Nage Waza).	Yaku Soku Geiko (Nage Waza)	1 Randori (freies üben) am Boden und im Stand	Shiai (Kämpfen): regionaler Wettkampf	- als Weiterführung eines eigenen Angriffs als auch
3	1 Übergang Stand-Boden nach Ashi Waza (Fusstechnik)	2 Übergänge Stand-Boden, nach Ukes Sutemi-Waza	Kata: drei Gruppen aus der Nage No Kata	- als Weiterführung eines Angriffs von Uke
4	Kakari Geiko	Shiai (Kämpfen): Teilnahme an internen Wettkämpfen		Shiai (Kämpfen): nationaler Wettkampf
5				Kata: Nage no Kata
6				
G Themen	Themen	Themen	Themen	Themen
1 Vorbereitung	Kombination	Grifflösen	Tokui Waza	Finte
2 beidseitig üben	Gegenangriff	Armhebel	Shime Waza	Wurfamilie
3 Osae Komi	Haltegriffwechsel	Abklopfen	Nage No Kata	Taktik-Konzept
4 Befreiung	Kuzure	Übergang	Kontaktangriffe	Nage No Kata
5 Grundsituation	Bewegung	Randori		
6 Yaku Soku Geiko	Kakari Geiko	Shiai		
7 Ippon				