

# Prüfungsprogramm

## Wurftechniken

### Gokyo



**O-Soto-Guruma**



**Uki-Waza**



**Yoko-Guruma**



**Ushiro-Goshi**



**Yoko-Wakare**



**Ura-Nage**

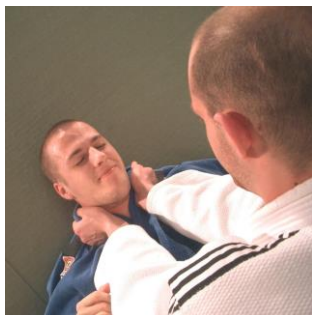


**Sumi-Otoshi**



**Yoko-Gake**

## Würge- und Hebeltechniken



**Ryote-Jime**



**Sode-Guruma-Jime**



**Tsukomi-Jime**



**Katate-Jime**



**Sankaku-Jime**



**U.-H.-Sankaku-Gatame**



**U.-H.-Te-Gatame**

## Sonstiges

**Fähigkeit einer Klasse Judotechniken zu vermitteln**

**Verschiedene Varianten aller Festhalter, Hebel- und Würgetechniken**

**Alle 5 Serien der Nage-No-Kata oder alle 15 Techniken der Ju-No-Kata (s. Kata)**

**Techniken: 4 Konter- (Kaeshi-Waza), 4 Kombinationstechniken (Renraku-Waza)**

**Eingänge: mind. 5 Eingänge in einen Festhalter aus allen Situationen**

**Kenntnisse: genauere Kenntnisse der Judogeschichte**

**Vorbereitungszeit: ca. 2 Jahre / ca. 100 Lektionen, 16 Jahre**