

# Prüfungsprogramm

## Wurftechniken

### Yonkyo



**Sumi-Gaeshi**



**Tani-Otoshi**



**Sukui-Nage**



**Utsuri-Goshi**



**Uki-Otoshi**



**O-Guruma**



**Soto-Makikomi**



**Hane-Makikomi**

## Würgetechniken



**Hadaka-Jime**

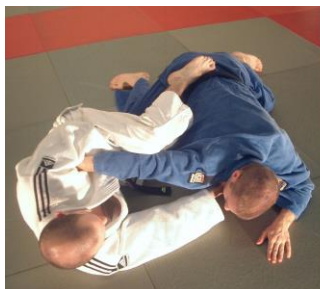


**Okuri-Eri-Jime**



**Kata-Ha-Jime**

## Hebeltechniken



**U.-H.-Hiza-Gatame**



**U.-H.-Ashi-Gatame**



**U.-H.-Hara-Gatame**



**U.-H.-Waki-Gata**

## Sonstiges

**Fähigkeit Kleingruppen Judotechniken zu vermitteln**

**4 Varianten aller Festhalter mit Eingang**

**Die ersten 3 Serien der Nage-No-Kata oder die erste Serie der Ju-No-Kata (s. Kata)**

**Techniken: 3 Konter- (Kaeshi-Waza), 3 Kombinationstechniken (Renraku-Waza)**

**Eingänge: 4 Eingänge in einen Festhalter aus allen Situationen**

**Vorbereitungszeit: mind. 1½ Jahre / ca. 90 Lektionen, Mindestalter 14 Jahre**