

# Prüfungsprogramm

## Wurftechniken



**Ko-Soto-Gari**



**Ko-Uchi-Gari**



**Tai-Otoshi**



**Koshi-Guruma**

## Bodentechniken (verknüpft)

### Halboranges Rad



**Hon-Kesa-Gatame**



**Kuzure-Kesa-Gatame**



**Kuzure-Kesa-Gatame**



**Kuzure-Kesa-Gatame**



**Kuzure-Kami-Shiho-Gatame**



**Yoko-Shiho-Gatame**



**Tate-Shiho-Gatame**



**Kuzure-Kesa-Gatame**

## Sonstiges

**Techniken: 1 Konter-, 1 Kombinationstechnik**

**Eingänge: 1 Eingang am Boden in einen Festalter**

**Übung: Yaku-Soku-Geiko (Üben nach Absprache), Randori (freies Üben, „Judo spielen“)**

**Vorbereitungszeit: mind. 1 Jahr / ca. 50 Lektionen (u14)**