

# Prüfungsprogramm

## Wurftechniken

### Ikkyo



**Sasae-Tsurikomi-Ashi**



**Hiza-Guruma**



**De-Ashi-Barai**



**Ippon-Seoi-Nage**



**Morote-Seoi-Nage**



**Eri-Seoi-Nage**

## Bodentechniken (verknüpft)

### Gelbes Rad



**Kuzure-Kesa-Gatame**



**Hon-Kesa-Gatame**



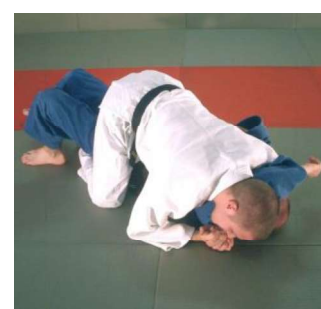
**Kata-Gatame**



**Kami-Shiho-Gatame**



**Yoko-Shiho-Gatame**



**Tate-Shiho-Gatame**

## Sonstiges

**Positionen:** Shizentai (Grundhaltung), Jigotai (Verteidigungsstellung)

**Griff:** Migi-Kumikata (rechts), Hidari-Kumikata (links)

**Fallen:** Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärtsrolle), Ushiro-Ukemi (Rückwärtsfall),  
Yoko-Ukemi (Seitwärtsfall)

**1 Befreiung aus einer Festhaltetechnik**

**2 Techniken auf Stossen bzw. auf Zug des Partners**

**Vorbereitungszeit:** mind. 1 Jahr / ca. 50 Lektionen (u14), ca. 60 Lektionen (+14)

© by Daniel Dossenbach, 3. Auflage 2022

Judo und Ju-Jitsu Club Horw (Druck und Verwendung nur für Clubmitglieder)