

## Prüfungsprogramm: Braungurt (1. Kyu)

### 1. Voraussetzungen

Alter:	mindestens 16 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 120
Pass:	notwendig
Kurse:	drei technische Kurse, ein Kuatsu-Kurs
Trainingsleitung:	2 – 5 (ganze) Trainings
Gradierung:	2. Kyu (inkl. Beherrschung des Programms)

### 2. Allgemeines

Kuatsu	Wiederbelebung, erste Hilfe
SJV / ZJV	Kenntnisse über die Verbandsstruktur

### 3. Ukemi

Freier Fall (freie Rolle)	nach beiden Seiten (migi und hidari)
---------------------------	--------------------------------------

### 4. Nage-waza

Soto-makikomi	Äusseres Mitfallen (Äusseres Einrollen)
Hane-makikomi	Schnelles Einrollen (Angesprungenes Einrollen)
Uki-waza	Schwebewurf (Flatternde Technik)
Sumi-gaeshi	Eckenkippe (Eckwurf)
Hikkomi-gaeshi	Erlaubter Übergang zur Bodenlage
Ura-nage	Rückwurf (Rückwärts-Wurf)
Yoko-guruma	Seitrad (Seitliches Rad)
O-Soto-Guruma	Grosses äusseres Rad
Yoko-wakare	Seitliches Trennen
Sumi-otoshi	Eck-Fall
Yoko-gake	Seitliches Weghaken

### 5. Katame-waza

Ude-hishigi-hiza-gatame	Mit dem Knie hebeln (Arm biegen durch Kniekontrolle)
Ude-hishigi-ude-gatame	Mit beiden Händen auf Ellbogen drücken (... durch Armkontrolle)
Ude-hishigi-hara-gatame	Mit Hilfe des Bauchs hebeln (... durch Bauchkontrolle)
U.-h.-sankaku-gatame	Mit den Beinen halten (hebeln) (durch Dreieckskontrolle)
Sankaku-jime	Würger mit den Beinen (Dreieckwürgen)
Hadaka-jime	Freies Würgen
Ryo-te-jime	Beidhändiges Würgen
Sode-guruma-jime	Aermel-/Rad-Würgen
Tsukkomi-jime	Stoss-Würgen

## 6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:

- Mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen, vier davon beidseitig
- Tokui-waza mit Finten und Wurffamilie
- Zwei Kaeshi-waza zu Tokui-waza

Katame-waza:

- Aus Grundsituation des Bodenkampfs
- Uke in Bankposition oder Bauchlage, Tori greift einmal von Kopf, einmal von der Seite und einmal von hinten (oder aus dem Reitsitz) an und schliesst mit eine Osaе-komi-, einer Kansetsu- und einer Shime-waza ab.

## 7. Zusatzaufgaben

Übergang Stand - Boden:

Als Weiterführung eines Angriffs von Uke bzw. Tori mit Abschluss (Katame-waza)

Shiai

Kampf: Teilnahme an einem nationalen Wettkampf oder ein zusätzlicher Kurs (Kata-, Kuatsu- oder technischer Kurs)

Nage-no-kata

Ganze Form

