

Prüfungsprogramm: Halbgrüngurt (3.5 Kyu)

1. Voraussetzungen

| | |
|-------------------|---|
| Alter: | mindestens 11 Jahre |
| Anzahl Lektionen: | mindestens 30 |
| Pass: | notwendig |
| Kurse: | keine |
| Trainingsleitung: | keine |
| Gradierung: | 4. Kyu (inkl. Beherrschung des Programms) |

2. Allgemeines

| | |
|------------|--|
| Ausdrücke: | Budo, Judogi, Kata, Kiai, Kimono, Kodokan, Obi, Sensei, Tatami, Zori |
| Shiai | Kampf (inkl. Punkte, Strafen, Arten des Siegs) |

3. Ukemi

| | |
|------------------|---|
| Mae-mawari-ukemi | an Uke und über ein Hindernis mit Aufstehen |
|------------------|---|

4. Nage-waza

| | |
|-----------------------|--|
| Sasae-tsuri-komi-ashi | Fussstopwurf (Hebzugfusshalten, Fuss blockieren mit Anheben) |
| Morote-seoi-nage | Schulterwurf mit beiden Händen |
| Uchi-mata | Innerer Schenkelwurf |
| Ko-uchi-maki-komi | Kleines inneres Mitfallen |
| Eri-seoi-nage | Kragen-Schulterwurf |

5. Katame-waza

| | |
|--------------------------|---|
| Yoko-shiho-gatame | Seitvierer (seitliche Vier-Punkt-Kontrolle; drei Variationen) |
| Kuzure-kami-shiho-gatame | Variante des Kopfvierers (obere Vier-Punkt-Kontrolle; drei Varianten) |

6. Bewegungsaufgaben

| | |
|--------------|---|
| Nage-waza: | <ul style="list-style-type: none">• Nage-waza mit einer wirksamen Vorbereitung• Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen• Eine Bein- und eine Eindrehtechnik beidseitig• Renraku-waza: Eindrehtechnik – Wurf nach hinten |
| Katame-waza: | <ul style="list-style-type: none">• Aus Grundsituation• Befreiungen Osae-komi-waza (je zwei Varianten)• Zwei Renraku-waza pro Osae-komi-waza• Tori in Bankposition nimmt den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza |

7. Zusatzaufgaben

| | |
|------------------------|---|
| Übergang Stand - Boden | Nach eigener Eindrehtechnik |
| Randori | Freies Üben (Kampfübung, Übungskampf, d.h. intelligent dosierter Widerstand des willig mitspielenden Uke) |