

Prüfungsprogramm: Halborangegurt (4.5 Kyu) *

1. Voraussetzungen

Alter:	mindestens 9 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 30
Pass:	notwendig
Kurse:	keine
Trainingsleitung:	keine
Gradierung:	5. Kyu (inkl. Beherrschung des Programms)

2. Allgemeines

Ausdrücke:	Migi, Hidari, Waza-ari, Yuko, Koka, (Osae-komi) Toketa
Shintai:	Tai-sabaki (Körperdrehung)

3. Ukemi

Ushiro-ukemi	über ein Hindernis
Yoko-ukemi	über ein Hindernis
Mae-mawari-ukemi	Rolle über ein Hindernis mit Liegenbleiben (mit Aufstützen)

4. Nage-waza

Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
Ko-soto-gake	Kleines äusseres Einhängen
O-goshi	Grosser Hüftwurf
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf

5. Katame-waza

Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante des Kopfvierers (Obere Vier-Punkt-Kontrolle)
Hon-gesa-gatame	Grundform des Schärpen-Haltegriffs (Schärpenkontrolle)

6. Bewegungsaufgaben

Nage-waza:	<ul style="list-style-type: none">• Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung• Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen• Zwei Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig• Eine Renraku-waza
Katame-waza:	<ul style="list-style-type: none">• aus Grundsituation• Befreiung aus (jeder) Osae-komi-waza• Als Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen• Zwei Renraku-waza

7. Zusatzaufgaben

Yakusoku-geiko:	Üben nach Absprache, aus der Bewegung werfen
Übergang Stand - Boden	Uke kniet, Tori steht

* nur Kinder bis 14 Jahre