



Prüfungsprogramm

- 1. Mon

Grundfallschule: *komplett*

Grundtechniken:	10	Judowürfe	O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, Tani-otoshi, Yoko-wakare, Harai-goshi, Tai-otoshi, De-ashi-barai
	3	Wurfkombinationen	Seoi-nage/Seoi-otoshi, Seoi-nage/O-soto-gari
	3	Wurfkonter	O-goshi/Harai-goshi
	3	Wurfkonter	O-goshi/Tani-otoshi, O-soto-gari/Yoko-wakare, O-goshi/O-goshi
	10	Hebel	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger, Genick, Knie, Fuß, Wirbelsäule, 2x freie Wahl
	4	Festhaltetechniken	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
	8	Würgegriffe	Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, 2x freie Wahl, 2x mit Hilfsmittel
	6	Abtransporte	6x freie Wahl
	1	Empis	5 Empis, 1x Hiza-geri
	5	Schlag-Tritt-Kombis	1x Schlag, 1x Tritt, 2x beides (mind. 3), 1x frei
		<i>Laufschule</i>	
Abwehren:	8	Handgelenk	1x einfach gefasst, 1x doppelt gefasst, 1x kreuz, 1x Hand, 2x hinten, 2x freie Wahl
	8	Schlagabwehren	4x gerade, 2x Schwinger, 1x Doppelschwinger, 1x Aufwärtshaken
	9	Würgen	2x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten, 1x Boden Seite, 1x Boden Reitsitz, 2x Wand, 1x frei
	7	Umklammerung	1x vorne unter den Armen, 1x hinten unter den Armen, 1x vorne über den Armen, 1x hinten über den Armen, 1x Seite, 2x freie Wahl
	4	Schwitzkasten	2x Seite, 2x vorne
	3	Doppelnelson	1x Ansatz, 1x gefasst, 1x freie Wahl
	6	Revers fassen	2x einseitig, 1x doppelt, 3x freie Wahl
	3	Haarzug	2x vorne, 1x hinten
	5	Trittabwehren	1x Kin-geri, 1x Mae-geri, 1x Yoko-geri, 1x Mawashi-geri, 1x freie Wahl
Kampf:		Blindabwehren	6x nach Ansage
		Freikampf	

Anmerkung: Für diese Prüfung ist ein Erste-Hilfe-Nachweis erforderlich.