



Prüfungsprogramm

- 4. Mon

Grundfallschule: *komplett*

Grundtechniken:	9	Judowürfe	O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, Tani-otoshi, Yoko-wakare, Harai-goshi, Tai-otoshi
	3	Wurfkombinationen	Seoi-nage/Seoi-otoshi, Seoi-nage/O-soto-gari, O-goshi/Harai-goshi
	3	Wurfkonter	O-goshi/Tani-otoshi, O-soto-gari/Yoko-wakare, O-goshi/O-goshi
	7	Hebel	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger, Genick, Knie, Fuß
	4	Festhaltetechniken	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
	6	Würgegriffe	Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, 2x freie Wahl
	4	Abtransporte	4x freie Wahl
	1	Empis	5 Empis, 1x Hiza-geri
	4	Schlag-Tritt-Kombis	1x Schlag, 1x Tritt, 2x beides (mind. 3)
		<i>Laufschule</i>	

Abwehren:	6	Handgelenk	1x einfach gefasst, 1x doppelt gefasst, 1x kreuz, 1x Hand, 2x hinten
	8	Schlagabwehren	4x gerade, 2x Schwinger, 1x Doppelschwinger, 1x Aufwärtshaken
	7	Würgen	2x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten, 1x Boden Seite, 2x Wand
	4	Umklammerung	1x vorne unter den Armen, 1x hinten unter den Armen, 1x vorne über den Armen, 1x hinten über den Armen
	3	Schwitzkasten	2x Seite, 1x vorne
	3	Doppelnelson	1x Ansatz, 1x gefasst, 1x freie Wahl
	3	Revers fassen	2x einseitig, 1x doppelt
	2	Haarzug	1x vorne, 1x hinten
	4	Trittabwehren	1x Kin-geri, 1x Mae-geri, 1x Yoko-geri, 1x Mawashi-geri

Kampf: Blindabwehren 3x nach Ansage
Freikampf