



## Prüfungsprogramm

### - 5. Mon

<b>Grundfallschule:</b>	<i>komplett:</i>	
		Vorwärtsfallen, Rückwärtsfallen, Seitwärtsfallen rechts und links
		Vorwärtsrollen rechts und links mit Liegenbleiben, aufstehen, Drehung und Schlag
		Rückwärtsrollen rechts und links mit Mae-geri
		Seitwärtsrollen rechts und links mit Schnappschlag
		Vorwärts-rückwärts-Kombination
		Vorwärtsfallen mit Beine-Wegziehen
		Hindernisrollen rechts und links über kleines und großes Hindernis
		Rückwärtsrollen über Hindernis mit Mae-geri
<b>Grundtechniken:</b>	8	Judowürfe O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, Tani-otoshi, Yoko-wakare, Harai-goshi
	2	Wurfkombinationen Seoi-nage/Seoi-otoshi, Seoi-nage/O-soto-gari
	2	Wurfkonter O-goshi/Tani-otoshi, O-soto-gari/Yoko-wakare
	6	Hebel Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger, Genick, Knie
	4	Festhaltetechniken Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
	5	Würgegriffe Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, 1x freie Wahl
	3	Abtransporte 3x freie Wahl
	1	Empis 5 Empis, 1x Hiza-geri
	3	Schlag-Tritt-Kombis 1x Schlag, 1x Tritt, 1x beides (mind. 3)
		<i>Laufschule</i>
<b>Abwehren:</b>	5	Handgelenk 1x einfach gefasst, 1x doppelt gefasst, 1x kreuz, 1x Hand, 1x hinten
	6	Schlagabwehren 3x gerade, 1x Schwinger, 1x Doppelschwinger, 1x Aufwärtshaken
	6	Würgen 2x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten, 1x Boden Seite, 1x 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
	1	Doppelnelson 1x Ansatz
	2	Revers fassen 1x einseitig, 1x doppelt
	2	Haarzug 1x vorne, 1x hinten
	3	Trittabwehren 1x Kin-geri, 1x Mae-geri, 1x Yoko-geri
<b>Kampf:</b>		Blindabwehren 2x nach Ansage
		Freikampf