



## Prüfungsprogramm

### - 6. Mon

**Grundfallschule:** 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

**Grundtechniken:**

6	Judowürfe	O-goshi, Seoi-nage, O-soto-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, Tani-otoshi
1	Wurfkombination	Seoi-nage/Seoi-otoshi
4	Hebel	Ellenbogen, Schulter, Handgelenk, Finger
2	Festhaltetechniken	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame
4	Würgegriffe	Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime
2	Abtransporte	2x freie Wahl
1	Empis	5 Empis, 1x Hiza-geri
2	Schlag-Tritt-Kombis	1x Schlag- und 1x Trittkombination (mind. 3)

*Block-, Schlag- und Tritttechniken in Form der Laufschule:*

2	Schläge	Oi-tsuki, Shuto-uke
3	Blöcke	Gedan-barai, Age-uke, Uchi-uke
5	Tritte	Mae-geri, Kin-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri

**Abwehren:**

4	Handgelenk	1x einfach gefasst, 1x doppelt gefasst, 1x kreuz, 1x Hand
6	Schlagabwehren	3x gerade, 1x Schwinger, 1x Doppelschwinger, 1x Aufwärtshaken
5	Würgen	2x von vorne, 1x von der Seite, 1x hinten, 1x Boden Seite
3	Umklammerung	1x vorne unter den Armen, 1x hinten unter den Armen, 1x vorne über den Armen
3	Schwitzkasten	2x Seite, 1x vorne
2	Revers fassen	1x einseitig, 1x doppelt
2	Haarzug	1x vorne, 1x hinten
3	Trittabwehren	1x Kin-geri, 1x Mae-geri, 1x Yoko-geri

**Kampf:** Freikampf