



Prüfungsprogramm Weiß-Grüner Gürtel (3. Mon)



Mindestalter: 12 Jahre

Grundtechniken:

Fallschule:

- + Kombination: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts und seitwärts fallen
- + Drehung im Stand und anschließende Rolle vorwärts



Rolle vorwärts
(O Chuga Eri)



Rolle rückwärts
(Ushiro Chuga Eri)



Seitwärts fallen
(Yoko Ukemi)



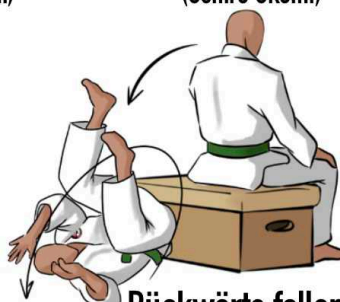
Rückwärts fallen
(Ushiro Ukemi)



Vorwärts fallen
(Mae Ukemi)



Flugrolle über Hindernis



Rückwärts fallen
von Hindernis

Kampfstellungen:



Aktiv



Passiv

Grundstellungen:



Heisoku
Dachi



Heiko
Dachi



Kiba
Dachi



Zenkutsu
Dachi



Kokutsu
Dachi

Würfe:



O Soto Gari
(Große Außensichel)



O Goshi
(Großer Hüftwurf)



De Ashi Barai
(Fußfeger)



Koshi Guruma
(Hüfttrad)



Seoi Nage
(Schulterwurf)

Hebeltechniken:



Ude Gatame
(Ellbogenhebel)



Kote Gatame
(Handgelenkhebel)



Waki Gatame
(Schulterhebel)

Würgetechniken:



1 x von vorne



2 x von hinten

Festhaltetechniken:



3 x in Bodenlage

Transporttechniken:



2 verschiedene

Ausweichen gegen Angriffe:

- links rausgehen
- links rausdrehen
- rechts rausgehen
- rechts rausdrehen

Blocktechniken:



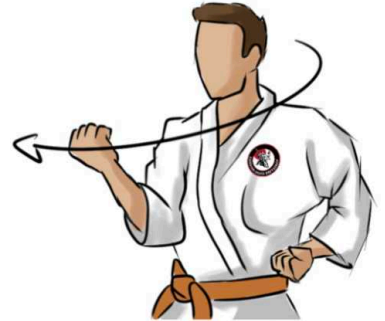
Age Uke
(Block nach oben)



Gedan Barai
(Block nach unten)



Soto Uke
(Block nach innen)



Uchi Uke
(Block nach außen)

Schlagtechniken:



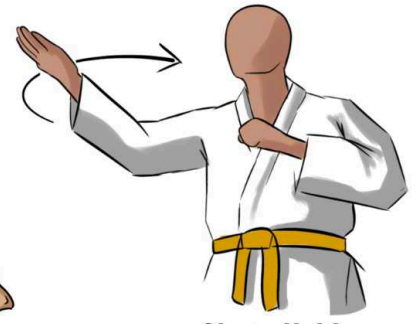
Oi Tsuki
(Gerader Fauststoß)



Empi Uchi
(Ellbogenschlag)



Gyaku Tsuki
(Entgegengesetzter Fauststoß)



Shuto Uchi
(Handkantenschlag)

Trittechniken:



Mae Geri
(Gerader Fußtritt)



Yoko Geri
(Seitlicher Fußtritt)



Mawashi Geri
(Halbkreis Fußtritt)



Hiza Geri
(Kniestoß)

Abwehrtechniken:

Haarzug:



von vorne

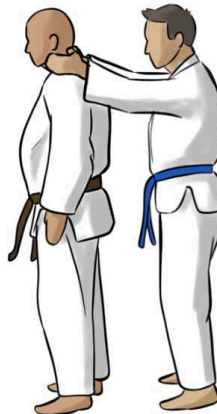


von hinten

Würgen:



2 x von vorne



von hinten



von der Seite



Bodenlage von der Seite

Schwitzkasten:



von der Seite

Revers fassen:



doppelt gefasst



einhändig mit Schlag

Umklammerung:



vorne unter den Armen



hinten unter den Armen

Hand und Handgelenk fassen:



gleiche Seite



über Kreuz



doppelt gefasst



Hand geben



doppelt gefasst von hinten

Schlagangriffe:



3 x Oi Tsuki



Schwinger
rechts links



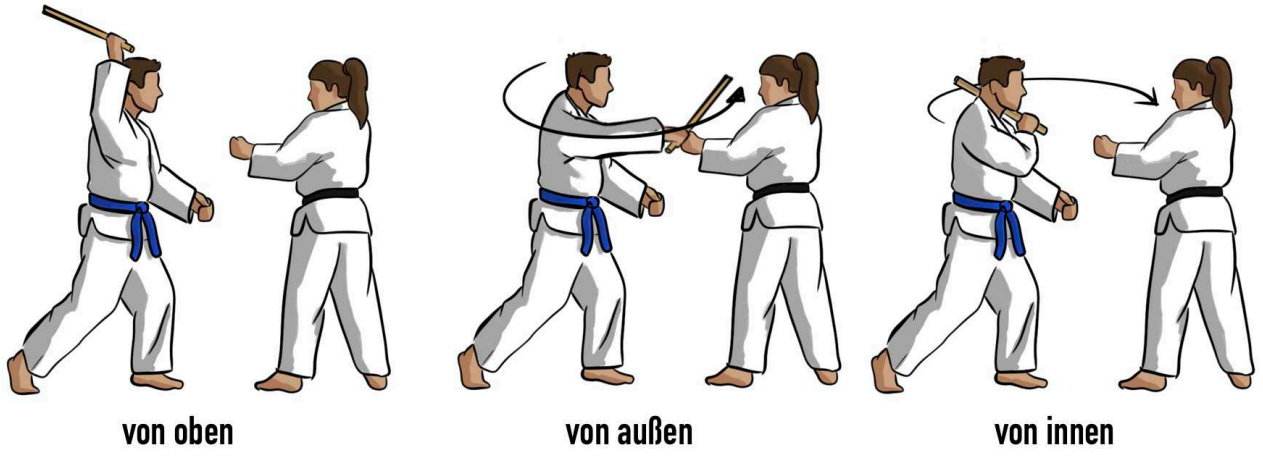
Aufwärtshaken

Trittangriffe:



Mae Geri

Kurzstock:



Schlagangriffe: (ab 2. Mon: Messer)

