



# Prüfungsprogramm Weiß-Grüner Gürtel mit rotem Streifen



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:



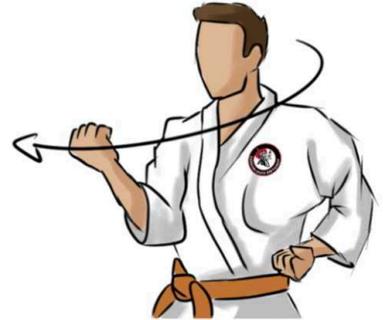
**Age Uke**  
(Block nach oben)



**Gedan Barai**  
(Block nach unten)



**Soto Uke**  
(Block nach innen)



**Uchi Uke**  
(Block nach außen)

## Schlagtechniken:



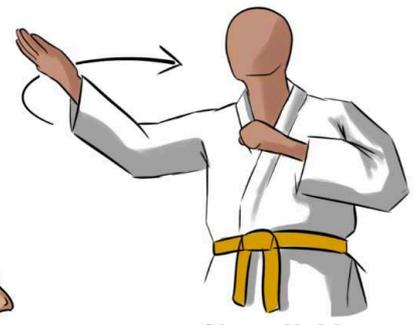
**Oi Tsuki**  
(Gerader Fauststoß)



**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)

