

## Prüfungsprogramm für Kinder und Jugendliche bis zum grünen Gurt (3. Kyu)

	Halbgelb	Gelb (5. Kyu)	Halborange	Orange (4. Kyu)	Halbgrün	Grün (3. Kyu)
<b>NAGE-WAZA</b> Wurftechniken	<b>O-SOTO-GARI</b> Grosses äusseres Wegfegen <b>HIZA-GURUMA</b> Knie-Rad <b>UKI-GOSHI</b> Flatternde Hüfte  Alle Wurftechniken rechts und links zeigen	<b>O-UCHI-GARI</b> Grosses inneres Wegfegen <b>KO-UCHI-GARI</b> Kleines inneres Wegfegen <b>TAI-OTOSHI</b> Körper fallen lassen  Alle Wurftechniken <b>aus der Bewegung</b> rechts und links zeigen	<b>KO-SOTO-GARI</b> Kleines äusseres Wegfegen <b>KO-SOTO-GAKE</b> Kleines äusseres Weghaken <b>O-GOSHI</b> Grosse Hüfte <b>IPPON-SEOI-NAGE</b> Rücken- oder Schulterwurf (einhändig)	<b>DE-ASHI-BARAI</b> Vorkommenden Fuss wegwischen <b>OKURI-ASHI-BARAI</b> Wegwischen des nachgezogenen Fusses <b>TSURI-KOMI-GOSHI</b> Angehobene Hüfte mit Ziehen <b>HARAI-GOSHI</b> Hüfte wegwischen	<b>SASAE-TSURI-KOMI-ASHI</b> Fuss blockieren mit Anheben <b>MOROTE-SEOI-NAGE</b> Rücken- oder Schulterwurf (beidhändig) <b>UCHI-MATA</b> Innenseite des Oberschenkels <b>KO-UCHI-MAKIKOMI</b> Kleines inneres Einrollen	<b>TOMOE-NAGE</b> Kreis-Wurf <b>YOKO-OTOSHI</b> Seitliches Fallenlassen <b>TANI-OTOSHI</b> Tal-Fall <b>SEOI-OTOSHI</b> Schulterzug
<b>KATAME-WAZA</b> Kontrolltechniken	<b>KUZURE-KESA-GATAME</b> Variante der Schärpen-Kontrolle <b>YOKO-SHIHO-GATAME</b> Seitliche Vierpunkt-Kontrolle  Alle Kontrolltechniken nach Angriff auf Uke in Bank- oder Bauchlage oder Uke zwischen den Beinen zeigen Befreiungen aus Kontroll-techniken zeigen	<b>TATE-SHIHO-GATAME</b> Längsweise Vierpunkt-Kontrolle <b>KAMI-SHIHO-GATAME</b> Obere Vierpunkt-Kontrolle	<b>KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME</b> Variante der oberen Vierpunkt-Kontrolle <b>KESA-GATAME</b> Schärpen-Kontrolle	<b>KATA-GATAME</b> Schulter-Kontrolle <b>KUZURE-KESA-GATAME</b> Varianten der Schärpen-Kontrolle (3 Varianten)	<b>YOKO-SHIHO-GATAME</b> Seitliche Vierpunkt-Kontrolle (3 Varianten) <b>KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME</b> Varianten der oberen Vierpunkt-Kontrolle (3 Varianten)	<b>TATE-SHIHO-GATAME</b> Längsweise Vierpunkt-Kontrolle (3 Varianten) <b>UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME</b> Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle <b>UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME</b> Armbiegen durch seitliche Kontrolle <b>NAMI-JUJI-JIME</b> Normales Kreuzwürgen <b>KATA-JUJI-JIME</b> Halbes Kreuzwürgen <b>GYAKU-JUJI-JIME</b> Verkehrtes Kreuzwürgen
<b>Allgemeines</b>	<b>Verhalten im Dojo</b>  <b>RITSU-REI</b> stehend Grüssen <b>ZA-REI</b> kniend Grüssen <b>USHIRO-UKEMI</b> Fallen rückwärts <b>YOKO-UKEMI</b> Fallen seitwärts <b>MAE-UKEMI</b> Fallen vorwärts <b>ZEMPO-KAITEN</b> Judorolle	<b>Obi</b> (Judogürtel) <b>binden</b>  <b>TORI</b> Person, die angreift <b>UKE</b> an dieser Person wird die Technik ausgeführt Unterschied zwischen <b>YAKU-SOKU-GEIKO</b> Üben nach Absprache und <b>RANDORI</b> (freies Üben, Übungskampf)	Zeigen einer Wurftechnik mit zwei sinnvollen Vorbereitungen Zeigen einer Kombinationstechnik (Uke weicht erstem Angriff aus) Zeigen eines Übergangs Wurf- zu Bodentechnik Wechsel von einer Kontrolltechnik in eine andere	Zeigen einer Gegenwurftechnik (Tori weicht aus und wirft sofort) Unterschied zwischen <b>RANDORI</b> (freies Üben, Übungskampf) und <b>SHIAI</b> (Wettkampf) <b>KAKARI-GEIKO</b> Angriff des einen, nur Verteidigung des anderen	Zeigen zweier <b>RENRAKU-WAZA</b> (Kombinationstechniken)  Wurfphasen: <b>TSUKURI</b> Vorbereitung <b>KUZUSHI</b> Gleichgewicht brechen <b>KAKE</b> Wurfausführung <b>NAGE</b> Fall  <b>UCHI-KOMI</b> Eingänge ohne Wurf, Wiederholungen	Zeigen zweier <b>KAESHI-WAZA</b> (Gegenwurftechniken)  Abklopfen als Zeichen der Aufgabe  Kenntnisse der Kampfrichterausdrücke und Kampfregeln