



Braun

Voraussetzungen:

- 120 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- Selbstverteidigung: Abwehr von unbewaffneten Kontaktangriffen (interner Kurs, nach Absprache)
- frühestens mit 15 Jahren

Ukemi
- Freier Fall nach beiden Seiten - Mae-ukemi aus dem Kniestand oder wahlweise aus dem Stand
Nage-no-kata (als Tori)
- 1. Gruppe (Te-waza) - 2. Gruppe (Koshi-waza) - 3. Gruppe (Ashi-waza)
Nage-waza (Wurftechniken)
1. Zeigen der unten genannten Würfe mit einer wirksamen Vorbereitung 2. Zwei der unten genannten Würfe beidseitig
Soto-maki-komi/Hane-maki-komi
Uki-waza
Sumi-gaeshi
Hikomi-gaeshi (Übergang Stand-Boden)
Ura-nage / Yoko-guruma
Kata-guruma bzw. wettkampftaugliche Variante
Ne waza (Bodentechniken)
1. Zeigen von drei Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundposition: 2. Drei Angriffe durch Tori - einmal vom Kopf her - einmal von der Seite her - einmal von hinten oder aus dem Reitersitz Jeder Angriff wird mit einer Osaе-komi-waza, Kansetsu-waza oder einer Shime-waza abgeschlossen. Uke ist in allen Aktionen in der Bank oder Bauchlage.
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza/hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame
Sankaku-jime
Hadaka-jime
Zusatzaufgaben
- Zeigen von zwei Nage-waza mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen (Würfe nach Wahl) - Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) mit Finten und „taktischem Konzept“ - Zeigen zweier Kaeshi-waza (Gegentechniken) zur gezeigten Tokui-waza oder einer beliebigen Technik - Zeigen je eines Übergangs Stand-Boden, mit Osaе-komi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza sowohl a) als Weiterführung eines eigenen Angriffs, als auch b) als Weiterführung eines Angriffs von Uke - Vorkenntnisse aus den vorherigen Gürtelprüfungsanforderungen