



Gelb

Voraussetzungen:

- Regelmässige Teilnahme am Training (mind. 30 Lektionen)
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- Kurs- oder Turnierteilnahme

Prüfung in der Regel vor den Sommerferien (Ende Schuljahr)

Zusatztermin im Herbst nach Vereinbarung und im Ermessen von Trainer und TK

Ukemi (Fallschule)
- Ushiro-ukemi (Sturz rückwärts)
- Yoko-ukemi (Sturz seitwärts)
- Mae-mawari-ukemi (Rolle vorwärts mit Liegenbleiben)

Tachi waza (Standtechniken)
<i>Anforderung:</i>
- Alle Würfe aus einer sinnvollen Situation
- Einer der unten genannten Würfe mit 2 verschiedenen Vorbereitungen
- Einer der unten genannten Würfe beidseitig
- O-uchi-gari (Grosse Innensichel)
- O-goshi (Grosse Hüfte)
- Hiza-guruma (Knierad)

Ne waza (Bodentechniken)
<i>Anforderung: Katame-waza als Abschluss eines Angriffs (Uke auf dem Bauch; Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen)</i>
<i>Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung</i>
- Tate-shiho-gatame (Längs-Vierpunkt-Kontrolle)
- Kami-shiho-gatame (von Kopf her Vierpunkt Kontrolle)

Zusatzaufgaben
- Yakusoku-geiko (abgesprochenes Üben) im Stand
- Vorkenntnisse aus den vorherigen Gürtelprüfungsanforderungen