



Grün

Voraussetzungen:

- 60 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- frühestens mit 12 Jahren

Ukemi (Fallschule)

- | |
|-----------------------------------------------------|
| - Mae-mawari-ukemi über ein Hindernis mit Aufstehen |
|-----------------------------------------------------|

Nage-no-kata (als Tori)

- | |
|--------------------------|
| - 2. Gruppe (Koshi-waza) |
|--------------------------|

Nage-waza (Wurftechniken)

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeigen der unten genannten Würfe mit einer wirksamen Vorbereitung 2. Zwei der unten genannten Würfe beidseitig |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Tomoe-nage

- Yoko-otoshi

- Tani-otoshi

- Seoi-otoshi

- Morote-seoi-nage

Ne waza (Bodentechniken)

- | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeigen der Katame-waze (Kansetsu-waza und Osae-komi-waza) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation. 2. Zeigen je einer Befreiung und Kombination zu den Bodentechniken. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Tate-shiho-gatame (Variante)

- Ura-gatame

- Ushiro-kesa-gatame

- Uki-gatame

- Ude-hishigi-juji-gatame

Zusatzaufgaben

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen - Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, nach Abwehr von Ukes Sutemi-waza (Selbstfalltechnik) - Vorkenntnisse der vorangegangenen Gürtelprüfungsanforderungen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|