



## Halb-Grün

Voraussetzungen:

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

### Ukemi (Fallschule)

- Mae-mawari-ukemi mit Aufstehen (ohne Hindernis)

### Nage-waza (Wurftechniken)

1. Zeigen der unten genannten Würfe mit einer wirksamen Vorbereitung
2. Zeigen von zwei der unten genannten Würfe mit zwei verschiedenen Vorbereitungen
3. Zwei der unten genannten Würfe (je eine Bein und eine Eindrehtechnik) beidseitig
4. Zeigen einer Kombination, bei der man nach einer Eindrehtechnik den blockenden Uke nach hinten wirft.

- Sasae-tsurikomi-ashi

- Eri-seoi-nage

- Uchi-mata

- Ko-uchi-maki-komi

- Koshi-guruma

### Ne waza (Bodentechniken)

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation
2. Zeigen mindestens einer Befreiung pro Osae-komi-waza
3. Zeigen je einer Kombination pro Osae-komi-waza

- Yoko-shiho-gatame

- Kuzure-kami-shiho-gatame (in zwei Varianten)

### Zusatzaufgaben

- Zeigen eines Übergangs Stand-Boden im Anschluss an die eigene Eindrehtechnik
- Je ein Randori am Boden und im Stand
- Vorkenntnisse der vorangegangenen Gurtprüfungsanforderungen
- 4 Kehrtechniken mit anschliessender Bodentechnik