



Orange

Voraussetzungen:

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

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

| |
|--|
| Tachi waza (Standtechniken) |
| <i>Anforderung:</i> |
| - Alle mit einer sinnvollen Vorbereitung |
| - Einen der unten genannten Würfe mit 2 verschiedenen Vorbereitungen |
| - Zwei der unten genannten Würfe (je eine Bein und eine Eindrehtechnik) beidseitig |
| - Ko-soto-gake (Kleines äusseres Haken) |
| - Okuri-ashi-barai (Beide Beine fegen) |
| - Tsuru-komi-goshi (Hebezughüftwurf) |
| - Harai-goshi (Hüftfegen) |
| - Tai-otoshi (Körpersturz) |

| |
|---|
| Ne waza (Bodentechniken) |
| <i>Anforderung:</i> |
| - Als Abschluss aus einer Standardbodensituation (Kata gatame und Kuzure kesa gatame) |
| - Eine Befreiung aus Beinklammer von Uke |
| <i>Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung (1 Befreiung zu Kata gatame + 2 Befreiungen zu Kuzure kesa gatame)</i> |
| - Kata-gatame (Schulter Kontrolle) |
| - Kuzure-kesa-gatame (Variante Schärpenkontrolle) |

| |
|---|
| Zusatzaufgaben |
| - <i>Kontertechnik (Tori weicht aus und wirft sofort)</i> |
| - Übergang Stand/Boden nach Abschluss eines eigenen Ashi waza |
| - Kakari-geiko (Werfen von Uke, der sich durch Ausweichen verteidigt) |
| - Vorkenntnisse aus den vorherigen Gurtprüfungsanforderungen |
| - 4 Kehrtechniken mit anschliessender Bodentechnik |