



## 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)

*Anforderung:*

- *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)

*Anforderung:*

- *Als Abschluss aus einer Standardbodensituation (Kata gatame und Kuzure kesa gatame)*
- *Eine Befreiung aus Beinklammer von Uke*
- Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung (1 Befreiung zu Kata gatame + 2 Befreiungen zu Kuzure kesa gatame)*
- Kata-gatame (Schulter Kontrolle)
- Kuzure-kesa-gatame (Variante Schärpenkontrolle)

### Zusatzaufgaben

- *Kontertechnik (Tori weicht aus und wirft sofort)*
- 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