



## Halb-Gelb

Voraussetzungen:

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

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: Alle Würfe aus einer sinnvollen Situation</i>
- Uki-goshi (Hüftschwung)
- Hiza-guruma (Knierad)
- O-soto-gari (Grosse Aussensichel)

Ne-waza (Bodentechniken)
Anforderung: Ausgangslage aus Standardsituation (beide kniend oder aus Banklage)
Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung
- Kuzure-Kesa-Gatame (Variante Schärpen-Kontrolle)
- Yoko-Shiho-Gatame (Seitliche Vierpunkt-Kontrolle)

Zusatzaufgabe
- Yakusoku-geiko (abgesprochenes Üben) am Boden