



Halb-Orange

Voraussetzungen:

- Teilnahme an 80% der Trainings
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- Kurs- oder Turnierteilnahme

Prüfung in der Regel vor den Sommerferien (Ende Schuljahr)

Zusatztermin im Herbst nach Vereinbarung und im Ermessen von Trainer und TK

<i>Anforderung: - Alle mit einer sinnvollen Vorbereitung</i>
<i>- 1 Nage waza mit 2 verschiedenen Vorbereitungen</i>
<i>- 2 Nage waza (je eine Bein und eine Eindrehtechnik) beidseitig</i>
<i>- Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus)</i>

<i>- Ko-Soto-Gari (Kleine Aussensichel)</i>

<i>- Ko-Soto-Gake (Kleines äusseres Haken)</i>
--

<i>- O-Goshi (Grosse Hüfte)</i>

<i>- Ippon-Seoi-Nage (Punkt Schulterwurf)</i>

Ne waza (Bodentechniken)

<i>Anforderung: - Als Abschluss aus einer Standardbodensituation</i>
--

<i>- Eine Befreiung pro Osaе komi</i>

<i>- Abschluss eines Angriff (Tori zw. Ukes Beinen)</i>

<i>- Zeigen von 2 Haltegriffwechsel bei Befreiungsversuch von Uke</i>

<i>Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung</i>
--

<i>- Kuzure-Kami-Shiho-Gatame</i>

<i>(Variante von Kopf her Vierpunktkontrolle)</i>

<i>- Hon-Kesa-Gatame (Grund Schärpenkontrolle)</i>
--

Zusatzaufgabe

<i>- Übergang Stand/Boden: Uke kniet, Tori steht.</i>

<i>- Yakusoku geiko: Würfe aus der Bewegung</i>
