



## Halb-Orange

Voraussetzungen:

- Regelmässige Teilnahme am Training (mind. 30 Lektionen)
- 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

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

<i>Anforderung:</i>
- Alle mit einer sinnvollen Vorbereitung
- Einer der unten genannten Würfe mit 2 verschiedenen Vorbereitungen
- Zwei der unten genannten Würfe (je eine Bein und eine Eindrehtechnik) beidseitig
- Ko-Soto-Gari (Kleine Aussensichel)
- Ko-Soto-Gake (Kleines äusseres Haken)
- O-Goshi (Grosse Hüfte)
- Ippon-Seoi-Nage (Punkt Schulterwurf)

Ne waza (Bodentechniken)
<i>Anforderung:</i>
- Als Abschluss aus einer Standardbodensituation
- Eine Befreiung pro Osae-komi
- Abschluss eines Angriffs (Tori zw. Ukes Beinen)
- Zeigen von 2 Haltegriffwechseln bei Befreiungsversuch von Uke
<i>Zu zeigen: Haltegriff &amp; Befreiung</i>
- Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (Variante von Kopf her Vierpunktkontrolle)
- Hon-Kesa-Gatame (Grund Schärpenkontrolle)

Zusatzaufgaben
- Eine Wurf-Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus)
- Übergang Stand/Boden
- Yakusoku geiko: Würfe aus der Bewegung
- Vorkenntnisse aus den vorherigen Gürtelprüfungsanforderungen