



## 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
- De-Ashi-Barai (Den vorkommenden Fuss wegfegen)
- Okuri-Ashi-Barai (Beide Beine fegen)
- Tsuru-Komi-Goschi (Hebezughüftwurf)
- Harai-Goshi (Hüftfegen)

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 &amp; 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 Gürtelprüfungsanforderungen