

Was muss ich für den orangen Gürtel zur Prüfung zeigen?

Falltechnik



Fallen rückwärts



Fallen seitwärts (beidseitig)



Judorolle beidseitig über ein Hinderniss

Grundform der Wurftechnik



Morote-seoi-nage



Sasae-tsuri-komi-ashi

oder

Hiza-guruma



Okuri-ashi-barai zu beiden Seiten



O-soto-gari zu beiden Seiten



Harai-goshi

Grundform der Bodentechnik



Juji-gatame beidseitig



Ude-garami beidseitig

Anwendungsaufgabe Stand

1. Wenn der Partner mit einer Eindrehtechnik oder einer Fußtechnik angreift, dann weiche ich aus oder steige über und werfe selbst. (Konter)
2. Wenn ich mit einer Eindrehtechnik oder einer Fußtechnik angreife und der Partner ausweicht oder übersteigt, setze ich nach und werfe. (Kombination).

Anwendungsaufgabe Boden

- Wenn sich mein Partner aus einem Haltegriff befreien will, nutze ich das aus und hebel ihn mit Juji-gatame.
- Wenn sich mein Partner aus einem anderen Haltegriff befreien will, nutze ich das wieder aus und hebel ihn mit Ude-garami.
- Ich verteidige mich in Rückenlage mit der Beinklammer.
- Ich zeige eine Befreiungen aus der Beinklammer.
- Ich beende zwei unterschiedliche Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame.

Randori (4-6 mal 2 min)

- Im Standrandori versuche ich bei gegenseitigem Griff zu werfen, ohne den Griff zu lösen.
- Das Bodenrandori beginnen wir in der Ausgangsposition Beinklammer.