

## 1. Teil

### (Halborangegurt)

Punkte	
8	<b>NAGE-WAZA</b>
	<b>(Wurftechniken)</b>
2	Ko-soto-gari/Ko-soto-gake
2	O-goshi
2	Ippon-seoi-nage
8	<b>UKEMI (Falltechniken)</b>
	Ushiro-ukemi (über ein Hindernis)
2	Yoko-ukemi (an Uke)
2	Mae-mawari-ukemi (über ein Hindernis m
2	
2	<b>Bewegungsaufgaben</b>
	1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung
	2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen.
	3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig.
	4. Zeigen einer <b>Kombination</b> (Uke weicht erstem Angriff aus)
2	<b>KATAME-WAZA</b>
	<b>(Kontrolltechniken)</b>
1	Kuzure-kami-shiho-gatame
1	Hon-kesa-gatame
8	<b>Bewegungsaufgaben</b>
2	1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes.
2	2. Zeigen einer Befreiung pro Osae-komi
2	3. Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen, mit Osae-komi-waza.
2	4. Zeigen zweier <b>Haltegriffwechsel</b> (Kombinationen) unter Ausnützung von Ukes Befreiungsversuchen.
2	<b>Zusatzaufgaben</b>
1	1. Zeigen eines Übergangs Stand-Boden (Uke kniet, Tori steht)
1	2. Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; abwechslungsweise verschiedene Nage-waza aus der <b>Bewegung</b> werfen)
	24
<b>28</b>	

Schüler: \_\_\_\_\_

Experte: \_\_\_\_\_

Max. Punkte 42 (ohne Allge.)

Erfüllt 21

## 2. Teil

Punkte

Punkte	
8	<b>NAGE-WAZA</b>
	<b>(Wurftechniken)</b>
2	De-ashi-barai
2	Okuri-ashi-barai
2	Tsuri-komi-goshi
2	Harai-goshi
	t Liegenbleiben)
2	<b>Bewegungsaufgaben</b>
1	1. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung
1	2. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen.
	3. Zeigen zweier Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig.
	4. Zeigen eines <b>Gegenangriffs</b> (Tori weicht aus und wirft sofort)
	<b>KATAME-WAZA</b>
	<b>(Kontrolltechniken)</b>
	Kata-gatame
	Kuzure-kesa-gatame
	(in drei Varianten)
	<b>Bewegungsaufgaben</b>
	1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes.
	2. Befreiung aus der Beinklammer von Uke
	3. Zeigen einer Befreiung zu Kata-gatame, zwei zu <b>Kuzure-kesa-gatame</b> .
	4. Zeigen eines Haltegriffwechsels zu Kata-gatame, zwei zu Kuzure-kesa-gatame
2	<b>Zusatzaufgaben</b>
1	1. Zeigen eines Übergangs Stand-Boden im Anschluss an die eigene Ashi-waza (Fusstechnik).
1	2. <b>Kakari-geiko</b> (Werfen mit Uke, der sich durch Ausweichen verteidigt)
<b>14</b>	
1	<b>Allgemeines</b>
1	Gesamteindruck
1	Geschichte
1	Prinzip
1	Schweizer Erfolg
1	Grüssen
1	Greifen
1	Wurfvorbereitung
1	Tai Sabaki
1	Dojo Regeln
1	Wettkampfgeln
1	Gokyo Grade
<b>11</b>	