



Prüfungsprogramm Halbgrün

Nage-Waza (Wurftechniken):

- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Morote-seoi-nage
- Uchi-mata
- Ko-uchi-maki-komi
- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Tsuru-komi-goshi
- Harai-goshi
- Ko-soto-gari
- Ko-soto-gake
- O-goshi
- Ippon-seoi-nage
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Tai-otoshi
- O-soto-gari
- Hiza-guruma
- Uki-goshi

Katame-Waza (Kontrolltechniken):

- Yoko-shiho-gatame (3 Varianten)
- Kuzure-kami-shiho-gatame (3 Varianten)
- Kata-gatame
- Kuzure-kesa-gatame (3 Varianten)
- Hon-kesa-gatame
- Tate-shiho-gatame