

Prüfungsprogramm für Kinder und Jugendliche bis zum grünen Gurt (3. Kyu)

	Halbgelb	Gelb (5. Kyu)	Halborange	Orange (4. Kyu)	Halbgrün	Grün (3. Kyu)
NAGE-WAZA Wurftechniken	O-SOTO-GARI Grosses äusseres Wegfegen HIZA-GURUMA Knie-Rad UKI-GOSHI Flatternde Hüfte Alle Wurftechniken rechts und links zeigen	O-UCHI-GARI Grosses inneres Wegfegen KO-UCHI-GARI Kleines inneres Wegfegen TAI-OTOSHI Körper fallen lassen Alle Wurftechniken aus der Bewegung rechts und links zeigen	KO-SOTO-GARI Kleines äusseres Wegfegen KO-SOTO-GAKE Kleines äusseres Weghaken O-GOSHI Grosse Hüfte IPPON-SEOI-NAGE Rücken- oder Schulterwurf (einhändig)	DE-ASHI-BARAI Vorkommenden Fuss wegwischen OKURI-ASHI-BARAI Wegwischen des nachgezogenen Fusses TSURI-KOMI-GOSHI Angehobene Hüfte mit Ziehen HARAI-GOSHI Hüfte wegwischen	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI Fuss blockieren mit Anheben MOROTE-SEOI-NAGE Rücken- oder Schulterwurf (beidhändig) UCHI-MATA Innenseite des Oberschenkels KO-UCHI-MAKIKOMI Kleines inneres Einrollen	TOMOE-NAGE Kreis-Wurf YOKO-OTOSHI Seitliches Fallenlassen TANI-OTOSHI Tal-Fall SEOI-OTOSHI Schulterzug
KATAME-WAZA Kontrolltechniken	KUZURE-KESA-GATAME Variante der Schärpen-Kontrolle YOKO-SHIHO-GATAME Seitliche Vierpunkt-Kontrolle Alle Kontrolltechniken nach Angriff auf Uke in Bank- oder Bauchlage oder Uke zwischen den Beinen Befreiungen aus Kontrolltechniken	TATE-SHIHO-GATAME Längsweise Vierpunkt-Kontrolle KAMI-SHIHO-GATAME Obere Vierpunkt-Kontrolle	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME Variante der oberen Vierpunkt-Kontrolle KESA-GATAME Schärpen-Kontrolle	KATA-GATAME Schulter-Kontrolle KUZURE-KESA-GATAME Varianten der Schärpen-Kontrolle (3 Varianten)	YOKO-SHIHO-GATAME Seitliche Vierpunkt-Kontrolle (3 Varianten) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME Varianten der oberen Vierpunkt-Kontrolle (3 Varianten)	TATE-SHIHO-GATAME Längsweise Vierpunkt-Kontrolle (3 Varianten) UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME Armbiegen durch seitliche Kontrolle NAMI-JUJI-JIME Normales Kreuzwürgen KATA-JUJI-JIME Halbes Kreuzwürgen GYAKU-JUJI-JIME Verkehrtes Kreuzwürgen
Allgemeines	Verhalten im Dojo RITSU-REI stehend Grüssen ZA-REI kniend Grüssen USHIRO-UKEMI Fallen rückwärts YOKO-UKEMI Fallen seitwärts MAE-UKEMI Fallen vorwärts ZEMPO-KAITEN Judorolle	Obi (Judogürtel) binden TORI Person, die angreift UKE an dieser Person wird die Technik ausgeführt Unterschied zwischen YAKU-SOKU-GEIKO Üben nach Absprache und RANDORI (freies Üben, Übungskampf)	Zeigen einer Wurftechnik mit zwei sinnvollen Vorberreitungen Zeigen einer Kombinations-technik (Uke weicht erstem Angriff aus) Zeigen eines Übergangs Wurf zu Bodentechnik Wechsel von einer Kontroll-technik in eine andere	Zeigen einer Gegenwurftechnik (Tori weicht aus und wirft sofort) Unterschied zwischen RANDORI (freies Üben, Übungskampf) und SHIAI (Wettkampf) KAKARI-GEIKO Angriff des einen, nur Verteidigung des anderen	Zeigen zweier RENRAKU-WAZA (Kombinationstechniken) Wurfphasen: TSUKURI Vorbereitung KUZUSHI Gleichgewicht brechen KAKE Wurfausführung NAGE Fall UCHI-KOMI Eingänge ohne Wurf, Wiederholungen	Zeigen zweier KAESHI-WAZA (Gegenwurftechniken) Abklopfen als Zeichen der Aufgabe Kenntnisse der Kampfrichter-ausdrücke und Kampfregeln