

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	O-UCHI-GARI Grosses inneres Wegfegen KO-UCHI-GARI Kleines inneres Wegfegen TAI-OTOSHI Körper fallen lassen	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 weg-wischen OKURI-ASHI-BARAI Wegwischen d. nachgezoge-nen Fusses TSURI-KOMI-GOSHI Angehobene Hüfte mit Zie-hen HARAI-GOSHI Hüfte wegwischen	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI Fuss blockieren mit Anheben MOROTE-SEOI-NAGE Rücken- oder Schulterwurf (beidhändig) UCHI-MATA Innenseite des Oberschen-kels KO-UCHI-MAKI-KOMI Kleines inneres Mitfallen	TOMOE-NAGE Kreis-Wurf YOKO-OTOSHI Seitliches Fallenlassen TANI-OTOSHI Tal-Fall SEOI-OTOSHI Schulterzug
KATAME-WAZA Kontrolltechniken	KUZURE-GESA-GATAME Varianten der Schärpen-Kontrolle (1 Form) YOKO-SHIHO-GATAME Seitliche Vierpunkt-Kontrolle (1 Form)	TATE-SHIHO-GATAME Längsweise Vierpunkt-Kontrolle KAMI-SHIHO-GATAME Obere Vierpunkt-Kontrolle	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME Varianten der oberen Vier-punkt-Kontrolle (1 Form) HON-GESA-GATAME Schärpen-Kontrolle (Grundform)	KATA-GATAME Schulter-Kontrolle KUZURE-GESA-GATAME Varianten der Schärpen-Kontrolle (3 Formen)	YOKO-SHIHO-GATAME Seitliche-Vierpunkt-Kontrolle (3 Formen) KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME Varianten der oberen Vier-punkt-Kontrolle (3 Formen)	TATE-SHIHO-GATAME Längsweise Vierpunkt-Kontrolle (3 Formen) 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	Alle Techniken rechts und links zeigen RITSU-REI stehend Grüssen ZA-REI kniend Grüssen USHIRO-UKEMI Fallen rückwärts YOKO-UKEMI Fallen seitwärts MAE-UKEMI Fallen vorwärts ZEMPO-KAITEN Judorolle	Wurftechnik aus der Be-wegung zeigen TORI Person, die angreift UKE an dieser Person wird die Technik ausgeführt YAKU-SOKU-GEIKO Üben nach Absprache Kontrolltechnik nach An-griff auf Uke in Bank- oder Bauchlage oder Uke zwi-schen den Beinen Befreiungen aus Kontroll-techniken	Zeigen einer Wurftechnik mit zwei sinnvollen Vorbe-reitungen Zeigen einer Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus) Zeigen eines Übergangs Wurf zu Bodentechnik Wechsel von einer Kontroll-technik in eine andere	Zeigen eines Gegenangriffs (Tori weicht aus und wirft sofort) KAKARI-GEIKO Angriff des einen, nur Vertei-digung des anderen Unterschied zw. RANDORI (freies Üben, Übungskampf) und SHIAI (Wettkampf)	Zeigen zweier RENRAKU-WAZA (Kombinationen) Wurfphasen: TSUKURI Vorbereitung KUZUSHI Gleichgewicht brechen KAKE Wurfausführung NAGE Fall UCHI-KOMI Eingänge ohne Wurf, Wie-derholungen	Zeigen zweier KAESHI-WAZA (Gegenwurftechniken) Abklopfen als Zeichen der Auf-gabe Kenntnisse der Kampfregeln und Kampfrichter-Ausdrücke
	mind. 4 Monate Training	mind. ½ Jahr Halbgelb oder 10 Monate Training	mind. ½ Jahr Gelb	mind. ½ Jahr Halborange oder 1 Jahr Gelb	mind. ½ Jahr Orange	mind. ½ Jahr Halbgrün oder 1 Jahr Orange