

Vorkenntnisse für die Gürtelprüfungen vom 4. bis zum 1. Kyu*

O-goshi, Uki-goshi, O-uchi-gari und Seoi-otoshi. Tate-shio-gatame, Kesa-gatame, Yoko-shio-gatame, Kami-shio-gatame.

Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen.

Je einen Angriff gegen einen in Bankposition und einen in Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff abschließen.

Einen Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.

Ippon-seoi-nage, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Ko-soto-gari, Ko-soto-gake und De-ashi-barai. Je zwei, der 4 Haltegriffen in unterschiedliche Ausführungen die nicht der Grundform entsprechen. O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.

Je zwei unterschiedliche Befreiungen aus den 4 Haltegriffen.

Je einen Angriff aus eigener Rückenlage Uke zwischen Toris Beinen und der Rückenlage von Uke, Tori zwischen Ukes beinen mit Haltegriff abschließen.

Morote-seoi-nage, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, Okuri-ashi-barai, O-soto-gari und Harai-goshi. Einen Konter nach übersteigen und einen nach ausweichen. Eine Kombination nach Reaktion von Uke. Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, und zu Ude-garami nutzen. Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in eigener Rückenlage

Eine Befreiung aus der Beinklammer. Einen Angriff gegen Ukes Bankposition mit Juji-gatame abschließen.

Vorkenntnisse für die Gürtelprüfungen vom 3. bis zum 1. Kyu*

Tsurikomi-goshi, Koshi-uchimata, Ko-uchimaki-komi, O-uchi-barai, Ko-uchi-barai und Tomoe-nage. Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken. Aus eigener Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen. Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen. Aus eigener Bankposition zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.

Vorkenntnisse für die Gürtelprüfungen vom 2. bis zum 1. Kyu*

Koshi-guruma, Ushiro-goshi, Hane-goshi, Sumi-gaeshi und Tani-otoshi. Ashi-gatame und Ashi-garami. Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen. Übergang Stand-Boden nach missglücktem Angriff von Uke. Übergang Stand-Boden nach missglücktem oder teilweise erfolgreichem eigenem Angriff. Hikkomi-gaeshi.

Vorkenntnisse für die Gürtelprüfungen für den 1. Kyu*

Yoko-otoshi, Ashi-uchimata, Utsuri-goshi, Yoko-gake. Aus je einer Standartsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okurie-eri-jime und Kataha-jime anwenden.

*Alle Tachi-waza Techniken müssen rechts und links aus der Bewegung oder nach Vorbereitung ausgeführt werden.
Die Ukemi muss komplett beherrscht werden.