



## Prüfungsprogramm Braungurt

## Programme d'examen pour la ceinture marron

**Yaku-Soku-Geiko:** eine Übungsform von Judotechniken aus der Bewegung präsentieren  
présenter un exercice d'enchaînement des mouvements  
Am Boden – au sol: Osae-Komi (Haltegrifftechniken – immobilisations)  
Shime-Waza (Würgegriffe – étranglements)  
Kansetsu-Waza (Hebeltechniken – clefs des bras)  
Stand – debout: Konter und Kombinationen – enchaînements et combinaisons

**Uchi-Komi:** wiederholte Eingänge der Nage-Waza (retro) ohne Wurf präsentieren  
présenter des entrées répétées sans projection parmi les Nage-Waza (retro)

**Nage-No-Kata:** die 3 ersten Gruppen präsentieren  
présenter les trois premiers groupes

erste Gruppe – premier groupe:	Uki-Otoshi
<b>Te-Waza</b> Armtechniken	Ippon-Seoi-Nage
techniques de bras	Kata-Guruma
zweite Gruppe – deuxième groupe:	Uki-Goshi
<b>Koshi-Waza</b> Hüfttechniken	Harai-Goshi
techniques de hanche	Tsuri-Komi-Goshi
dritte Gruppe – troisième groupe:	Okuri-Ashi-Barai
<b>Ashi-Waza</b> Beintechniken	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
techniques de jambe	Uchi-Mata

**Nage-Waza:** unter den folgenden Standtechniken 3 aus der Bewegung präsentieren  
présenter parmi les projections 3 en déplacement

Ashi-Guruma (Beinrad – roue autour de la jambe)  
Hane-Goshi (Springhüftwurf – hanche soulevée)  
Hane-Maki-Komi (Springdrehwurf – percussion de la hanche en accompagnant)  
Harai-Tsuri-Komi-Ashi (Hebezugfußfegen – balayage de jambe en « pêchant »)  
Ko-Soto-Gake (Kleines Einhängen – petit accrochage extérieur)  
O-Guruma (Großes Rad – grande roue)  
Soto-Maki-Komi (Außendrehwurf – projection extérieure en roulant)  
Sumi-Gaeshi (Eckenwurf – renversement dans l'angle)  
Tani-Otoshi (Talfallzug – chute dans la vallée)  
Tsuru-Goshi (Hüftzugwurf – hanche soulevée)  
Uki-Waza (Rückfallwurf – technique flottante)  
Ura-Nage (Rückwurf – projection en arrière)  
Utsuri-Goshi (Wechselhüftwurf – changement de hanche)  
Ushiro-Goshi (Hüftgegenwurf – hanche par l'arrière)  
Yoko-Guruma (Seitenrad – roue latérale)  
Yoko-Otoshi (Seitfallzug – renversement de côté)  
Yoko-Gake (Seitliches Einhängen – accrochage de côté)

**Nage-Waza (retro):** unter den folgenden Standtechniken aus der Bewegung präsentieren (je 2 Arten)  
présenter parmi les projections en déplacement (2 opportunités)

- De-Ashi-Barai (Fußfeger – balayage du pied qui avance)
- Harai-Goshi (Hüftfeger – balayage de la hanche)
- Hiza-Guruma (Knierad – roue autour du genou)
- Kata-Guruma (Schulterrad – roue autour de l'épaule)
- Ko-Soto-Gari (Kleine Außensichel – petit fauchage extérieur)
- Ko-Uchi-Gari (Kleine Innensichel – petit fauchage intérieur)
- Ippon-Seoi-Nage (Schulterwurf 1 Hand – chargement par un seul bras)
- Morote-Seoi-Nage (Schulterwurf 2 Hände – chargement à l'aide des deux mains)
- O-Goshi (Großer Hüftwurf – grande projection de la hanche)
- Okuri-Ashi-Barai (Fußnachfeger – balayage des deux jambes)
- O-Soto-Gari (Große Außensichel – grand fauchage extérieur)
- O-Uchi-Gari (Große Innensichel – grand fauchage intérieur)
- Sasae-Tsuri-Komi-Ashi (Hebezugfußhalten – blocage de la jambe en « pêchant »)
- Tai-Otoshi (Körpersturz – renversement du corps)
- Tomoe-Nage (Kopfrad – projection en cercle)
- Tsuri-Komi-Goshi (Hebezughüftwurf – projection de la hanche en « pêchant »)
- Uchi-Mata (Innenschenkelwurf – projection par l'intérieur de la cuisse)
- Uki-Goshi (Hüftschwung – hanche flottante)
- Uki-Otoshi (Schwebesturz – renversement flottant)

**Osae-Komi-Waza:** folgende Grundpositionen mit 2 Varianten präsentieren  
présenter les immobilisations suivantes avec 2 variantes

- Kesa-Gatame (Armschärpe – contrôle par le travers du corps)
- Kami-Shiho-Gatame (Oberer Vierer – contrôle par les 4 coins, au-dessus)
- Kata-Gatame (Schulterchärpe – contrôle par l'épaule)
- Kuzure-Gesa-Gatame (Abart der Armschärpe – variante du contrôle par le travers du corps)
- Kuzure-Kami-Shio-Gatame (Abart Oberer Vierer – variante contrôle par les 4 coins, au-dessus)
- Tate-Shiho-Gatame (Oberer Reitvierer – contrôle par les 4 coins, longitudinalement)
- Yoko-Shiho-Gatame (Seitvierer – contrôle par les 4 coins, de côté)

**Shime-Waza:** unter den folgenden Würgegriffen (Grundform und 1 Variante) präsentieren  
présenter parmi les étranglements suivants (fondamentale et 1 variante)

- Gyaku-Juji-Jime (Ristkreuzwürger – étranglement croisé, mains en position renversée)
- Hadaka-Jime (Freier Schränkwürger – étranglement à mains nues)
- Kata-Ha-Jime (Hinterer Schulterwürger – étranglement en contrôlant un côté)
- Kata-Juji-Jime (Mischkreuzwürger – étranglement croisé, mains en opposition)
- Nami-Juji-Jime (Kammkreuzwürger – étranglement croisé, mains en position normale)
- Okuri-Eri-Jime (Kragenwürger – étranglement en glissant les revers)

**Kansetsu-Waza:** unter den folgenden Hebeltechniken (Grundform und 1 Variante) präsentieren  
présenter parmi les clefs de bras (fondamentale et 1 variante)

- Hara-Gatame (Brauchstreckhebel – contrôle avec l'abdomen)
- Hiza-Gatame (Kniestreckhebel – contrôle avec le genou)
- Juji-Gatame (Kreuzstreckhebel – contrôle en croix)
- Ude-Garami (Armbeugehebel – enroulement des bras)
- Ude-Gatame (Armdrehstreckhebel – contrôle du coude)
- Waki-Gatame (Achselstreckhebel – contrôle avec l'aisselle)

