



Prüfungsprogramm Blaugurt

Programme d'examen pour la ceinture bleue

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: zwei Gruppen unter den ersten 3 Gruppen (1 nach Wahl und 1 auferlegt) präsentieren
présenter deux groupes parmi les 3 premiers groupes (1 au choix et 1 imposé)

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

Nage-Waza: unter den folgenden Standtechniken 2 aus der Bewegung präsentieren
présenter parmi les projections 2 en déplacement

Ashi-Guruma (Beinrad – roue autour de la jambe)
Hane-Goshi (Springhüftwurf – hanche soulevée)
Harai-Tsuri-Komi-Ashi (Hebezugfußfegen – balayage de jambe en « pêchant »)
Ko-Soto-Gake (Kleines Einhängen – petit accrochage extérieur)
Sumi-Gaeshi (Eckenwurf – renversement dans l'angle)
Tani-Otoshi (Talfallzug – chute dans la vallée)
Tsuri-Goshi (Hüftzugwurf – hanche soulevée)
Ura-Nage (Rückwurf – projection en arrière)
Yoko-Otoshi (Seitfallzug – renversement de côté)
Yoko-Guruma (Seitenrad – roue latérale)

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)

Shime-Waza: unter den folgenden Würgegriffen die Grundform + 1 Variante präsentieren
présenter la fondamentale + 1 variante parmi les étranglements suivants

Gyaku-Juji-Jime (Ristkreuzwürger – étranglement croisé, mains en position renversée)
Hadaka-Jime (Freier Schränkwürger – étranglement à mains nues)
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 die Grundform + 1 Variante präsentieren
présenter la fondamentale + 1 variante parmi les clefs de bras suivants

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)

Katame-Waza: Kontrolltechniken präsentieren
présenter des techniques de maîtrise ou de contrôle au sol

2 Bodenangriffe – attaques au sol
2 Bodenverteidigungen – défenses au sol
2 Übergänge Stand/Boden – enchainements debout/sol
(Osae-Komi-Waza/Kansetsu-Waza/Jime-Waza)

THEORIE: Die Wettkampffregeln kennen
Connaitre les règles de compétition

Suche hier die Techniken, die du präsentieren sollst / Recherche ici les techniques que tu dois présenter :

