



Prüfungsprogramm Grüngurt Programme d'examen pour la ceinture verte

Ukemis (Mae-Mawari-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi, Mae-Ukemi, migi, hidari)

Tai-Sabaki (Verteidigung und Angriff)

verschiedene Verteidigungs- und Eindrehtechniken (Kodokan-, Kawaishi-, Pulling-Out-, direkter Eingang) präsentieren

présenter différentes techniques de défense et d'entrée (entrée Kodokan, Kawaishi, Pulling-Out, directe)

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 articulaires)

Stand – debout: Konter und Kombination – enchaînements et combinaisons

Nage-No-Kata: die zweite Gruppe der Kata präsentieren

présenter le deuxième groupe du Kata

zweite Gruppe – deuxième groupe:

Koshi Waza Hüfttechniken

Techniques de hanche

Uki-Goshi

Harai-Goshi

Tsuri-Komi-Goshi

Nage-Waza (migi): unter den Standtechniken rechts präsentieren
présenter parmi les projections debout à droite

De-Ashi-Barai (Fußfegen – balayage du pied qui avance)

Harai-Goshi (Hüftfegen – 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)

Koshi-Guruma (Hüfttrad – roue autour de la hanche)

O-Goshi (Großer Hüftwurf – grande projection de la hanche)

Okuri-Ashi-Barai (Fußnachfegen – balayage de deux pieds ensemble)

O-Soto-Gari (Große Außensichel – grand fauchage extérieur)

O-Uchi-Gari (Große Innensichel – grand fauchage intérieur)

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi (Hebezug-Fußhalten – blocage de la jambe en « pêchant »)

Ippon-Seoi-Nage (Schulterwurf 1 Hand – chargement par un seul bras)

Morote-Seoi-Nage (Schulterwurf 2 Hände – chargement à l'aide des deux mains)

Tai-Otoshi (Körpersturz – renversement par barrage)

Tomoe-Nage (Kopfschwungrad – projection en cercle)

Tsuri-Komi-Goshi (Hebezug-Hüftwurf – mouvement de hanche en « pêchant »)

Uchi-Mata (Innenschenkelwurf – projection par l'intérieur de la cuisse)

Uki-Goshi (Hüftschwung – projection flottante de la hanche)

2 Kombinationen und 2 Kontertechniken vorzeigen
Montrer 2 enchainements et 2 combinaisons

Katame-Waza: folgende Grundpositionen mit 1 Variante präsentieren
présenter les immobilisations suivantes avec 1 variante

Kesa-Gatame (Armschärpe – contrôle par le travers du corps)

Kami-Shiho-Gatame (Oberer Vierer – contrôle par les 4 coins, au-dessus)

Kata-Gatame (Schulterschärpe – 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 Reitivierer – contrôle par les 4 coins, longitudinalement)

Yoko-Shiho-Gatame (Seitvierer – contrôle par les 4 coins, de côté)

Kontrolltechniken präsentieren

présenter des techniques de maîtrise ou de contrôle

2 Bodenangriffe – attaques au sol

2 Bodenverteidigungen – défenses au sol

2 Übergänge Stand/Boden – enchainements debout/sol

(Osae-Komi-Waza – Haltegrifftechniken – immobilisations)

Shime-Waza: unter den folgenden Würgegriffen die Grundform präsentieren

présenter la fondamentale parmi les étranglements suivants

Hadaka-Jime (Freier Schränkwürger – étranglement à mains nues)

Gyaku-Juji-Jime (Ristkreuzwürger – étranglement croisé, mains en position renversée)

Nami-Juji-Jime (Kammkreuzwürger – étranglement croisé, mains en position normale)

Kata-Juji-Jime (Mischkreuzwürger – étranglement croisé, mains en opposition)

Okuri-Eri-Jime (Kragenwürger – étranglement en glissant les revers)

Kansetsu-Waza: unter den folgenden Hebeltechniken die Grundform präsentieren

présenter la fondamentale parmi les clefs de bras suivants

Hiza-Gatame (Kniestreckhebel – contrôle du genou)

Juji-Gatame (Kreuzstreckhebel – contrôle en croix)

Ude-Garami (Armbeugehebel – enroulement des bras)

Ude-Gatame (Armdrehstreckhebel – contrôle du coude)

THEORIE: Die Wettkampffregeln kennen

Connaissance des règles de compétition

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

