



Prüfungsprogramm Orangerüfung -13 Programme d'examen pour la ceinture orange-verte -13

Yaku-Soku-Geiko: Aufeinanderfolge von Bewegungen präsentieren: Stand und Boden
présenter un exercice d'enchaînement des mouvements au choix: debout et sol

Ukemis: Fallübungen mit Liegenbleiben und Aufstehen, in alle Richtungen präsentieren
présenter les brise-chutes en restant couché et en se levant, dans toutes les directions

Shin-Tai und Tai-Sabaki: verschiedene Bewegungsformen (Suri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi) und Eindrehtechniken (Kodokan-, Kawaishi-, Pulling-Out-, direkter Eingang) präsentieren
présenter différentes formes de mouvement (Suri ashi, Tsugi ashi, Ayumi ashi) et techniques de rotation (Kodokan, Kawaishi, Pulling-Out, entrée directe)

Nage-Waza (migi/hidari): 9 Würfe rechts und 2 links (links nach eigener Wahl) unter den folgenden Standtechniken präsentieren
présenter 9 projections à droite et 2 à gauche (à gauche au choix par le candidat) parmi les techniques debout suivantes

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

Harai-Goshi (Hüftfegen – balayage de la hanche)

Hiza-Guruma (Knierad – roue autour du genou)

Kata-Eri-Seoi-Nage (Schulterwurf mit einseitigem Griff – projection d'épaule au revers)

Ko-Soto-Gari (Kleine Außensichel – petit fauchage extérieur)

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

O-Uchi-Barai (Großer Innenfeger – grand balayage intérieur)

Ippon-Seoi-Nage (Schulterwurf mit einhändigem Griff – projection d'épaule par un seul bras)

Morote-Seoi-Nage (Schulterwurf mit beidhändigem Griff – projection d'épaule à l'aide des deux mains)

2 Kombinationen, 2 Konter und 2 Übergänge Stand – Boden mit abschließendem Haltegriff (aus Würfen des Prüfungsprogramms) nach eigener Wahl präsentieren
présenter 2 combinaisons, 2 enchaînements et 2 enchaînements debout – sol avec immobilisation (projections mentionnées ci-dessus) au choix par le candidat

Katame-Waza: folgende Grundpositionen präsentieren
présenter les immobilisations suivantes

Kata-Juji-Jime (Armschärpe – contrôle par le travers du corps)

Gyaku-Juji-Jime (Armschärpe – contrôle par le travers du corps)

Nami-Juji-Jime (Armschärpe – contrôle par le travers du corps)

Juji-Gatame (Obere Vierer – contrôle par les 4 coins, au-dessus)

Ude-Garami (Schulterschärpe – contrôle par l'épaule)

2 Kombinationen von Kontrolltechniken präsentieren (Uke in Bewegung) –
présenter 2 combinaisons de techniques de contrôle (Uke en mouvement)

2 Bodenangriffe – attaques au sol à partir de différentes positions de départ

2 Bodenverteidigungen – défenses au sol à partir de différentes positions de départ

2 Befreiungen aus Haltegriffen – dégagements de techniques de contrôle

THEORIE: Wettkampfgeln
Règles de compétition

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

