



Prüfungsprogramm Orangegurt +13 Programme d'examen pour la ceinture orange +13

Yaku-Soku-Geiko: eine Übungsform von Judo aus der Bewegung präsentieren: Stand oder Boden
présenter un exercice d'enchaînement des mouvements au choix: debout ou sol

Ukemis: Fallübungen mit Aufstehen und über ein Hindernis präsentieren
présenter les brise-chutes en se levant et au-dessus d'un obstacle

Nage-Waza (migi/hidari): 8 Würfe rechts und 5 links nach eigener Wahl unter den Standtechniken präsentieren
présenter 8 projections à droite et 5 à gauche au choix par le candidat parmi les techniques debout

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

Harai-Goshi (Hüftfegen – balayage de la hanche)

Hiza-Guruma (Knierad – roue autour du genou)

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)

Tsuri-Komi-Goshi (Hebezug-Hüftwurf – mouvement de hanche en soulevant)

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

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

2 Kombinationen, 2 Konter und 2 Übergänge Stand – Boden mit abschließendem Haltegriff aus
Würfen des Prüfungsprogramm nach eigener Wahl präsentieren

présenter 2 enchaînements, 2 contre-techniques et 2 enchaînements debout – sol avec immobilisation sur des projections de l'examen au choix par le candidat

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 (Obere 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)

Kontrolltechniken präsentieren

présenter des techniques de maîtrise ou de contrôle

2 Bodenangriffe – attaques au sol

2 Bodenverteidigungen – défenses au sol

2 Befreiungen – dégagements

THEORIE: Einfache Übersetzung japanischer Fachausdrücke
Traductions simples de mots japonais

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

