



Prüfungsprogramm Gelb/Orangegurt Programme d'examen pour la ceinture Jaune/Orange

UKEMIS	Fallübungen (über ein Hindernis)	Brise-chutes (au-dessus d'un obstacle)
KUMI-KATA	Fassen des Judogis	Prise de Judogi
SHIN-TAI	Gehen	Déplacement
KUZUSHI	Gleichgewichtbrechen (8 Positionen)	Déséquilibre (8 directions)
SHISEI	Haltung (Normal / Verteidigung)	Attitude (naturelle / défensive)

NAGE WAZA (migi)

Standtechniken (rechts)

Techniques debout (à droite)

1 DE-ASHI-BARAI	Fußfegen	Balayage du pied qui avance
2 SEOI-NAGE	Schulterwurf	Projection en chargeant sur le dos
3 SEOI-OTOSHI	Schultersturz	Variante de projection en chargeant sur le dos
4 UKI-GOSHI	Hüftschwung	Projection flottante extérieur
5 O-SOTO-GARI	Große Außensichel	Grand fauchage extérieur
6 TSURI-KOMI-GOSHI	Hebezug-Hüftwurf	Mouvement de hanche en soulevant

Einen Wurf nach eigener Wahl in Linksausführung (Hidari) präsentieren

Présenter une projection au choix à gauche (Hidari)

2 Kombinationen, 2 Konter und 1 Übergang Stand – Boden mit abschließendem Haltergriff aus Würfen der Prüfung nach eigener Wahl präsentieren

Présenter 2 enchainements, 2 contre-techniques et 1 enchainement debout – sol avec immobilisation sur des projections de l'examen au choix par le candidat

KATAME WAZA

Bodentechniken

Techniques au sol

OSAE-KOMI-WAZA

Haltegrifftechniken + 1 Variante

Techniques d'immobilisation + 1 var.

KESA-GATAME	Armschärpe	Contrôle fondamental par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Abart der Armschärpe	Variante du contrôle fondamental
KATA-GATAME	Schulterchärpe	Contrôle par l'épaule
KAMI-SHIO-GATAME	Oberer Vierer	Variante contrôle par les 4 coins, au-dessus

2 Angriffe und 2 Befreiungen am Boden ausgehend von verschiedenen Startpositionen präsentieren

Présenter 2 attaques et 2 dégagements au sol en partant de positions de départ différentes

YAKU-SOKU-GEIKO zur Wahl: Stand oder Boden au choix: debout ou sol

Übungsform von Judotechniken aus der Bewegung (kein Wettkampf)

Etude en déplacement: pour application des techniques (pas de compétition)

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 :

