



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

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 (nach recht)	Techniques debout (à droite)
1 MOROTE-SEOI-NAGE	Schulterwurf (2 Hände)	Chargement à l'aide des deux mains
2 IPPON-SEOI-NAGE	Schulterwurf (1 Hand)	Chargement par un seul bras
3 KO-SOTO-GARI	Kleine Außensichel	Petit fauchage extérieur
4 O-UCHI-BARAI	Großes Innenfegen	Grand balayage intérieur
5 O-UCHI-GARI	Große Innensichel	Grand fauchage intérieur
6 KO-UCHI-BARAI	Kleines Innenfegen	Petit balayage intérieur
7 KO-UCHI-GARI	Kleine Innensichel	Petit fauchage intérieur

2 Würfe eigener Wahl in Linksausführung (hidari) präsentieren
Présenter 2 projections au choix à gauche (hidari)

2 Kombinationen, 2 Konter und 2 Übergänge Stand – Boden mit abschließendem Haltegriff und nach Würfeln der Prüfung nach eigener Wahl präsentieren

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

KATAME WAZA OSAE-KOMI-WAZA	Bodentechniken Haltegriffstechniken + 1 Variante	Techniques au sol Techniques d'immobilisation + 1 var.
KUZURE-GESA-GATAME	Abart der Armschärpe	Variante du contrôle par le travers du corps
YOKO-SHIHO-GATAME	Seitlicher Vierer	Contrôle par les 4 coins, de côté
TATE-SHIHO-GATAME	Oberer Reitvierer	Contrôle par les 4 coins, longitudinal
KAMI-SHIHO-GATAME	Oberer Vierer	Contrôle par les 4 coins, au-dessus
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	Abart Oberer Vierer	Variante contrôle par les 4 coins, au-dessus

3 Angriffe und 2 Befreiungen am Boden ausgehend von verschiedenen Startpositionen präsentieren
Présenter 3 entrées et 2 dégagements au sol en partant de positions de départ différentes

YAKU-SOKU-GEIKO zur Auswahl: 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 :

