



Prüfungsprogramm Gelb/Weißgurt Programme d'examen pour la ceinture Jaune/Blanche

UKEMIS	Fallübungen (ohne Aufstehen)	Brise-chutes (sans se lever)
KUMI-KATA	Fassen des Judogis	Prise du 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 O-GOSHI	Großer Hüftwurf	Grande projection de la hanche
2 UKI-GOSHI	Hüftschwung	Projection flottante extérieure
3 O-SOTO-GARI	Große Außensichel	Grand fauchage extérieur
4 O-SOTO-OTOSHI	Großer Außenbeinstellwurf	Projection par placement de la jambe extérieure
5 DE-ASHI-BARAI	Fußfegen	Balayage du pied avancé
6 HIZA-GURUMA	Knierad	Roue autour du genou
7 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Hebezug-Fußhalten	Blocage du pied en soulevant et en tirant

(6) Ausführung aus dem Kniestand erlaubt Exécution avec un genou au sol permise

Eine Kombination und einen Konter mit einem Wurf nach eigener Wahl präsentieren
Présenter un enchainement et une contre-technique sur une projection au choix par le candidat

KATAME WAZA OSAE-KOMI-WAZA	Bodentechniken Haltegrifftechniken	Techniques au sol Techniques d'immobilisation
KESA-GATAME	Armschärpe	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Abart der Armschärpe	Variante du contrôle fondamental
KATA-GATAME	Schulterschärpe	Contrôle par l'épaule

Einen Angriff und eine Befreiung mit den oben genannten Haltegriffen präsentieren
Présenter une entrée et un dégagement au sol avec une des immobilisations reprises ci-dessus

YAKU-SOKU-GEIKO zur Auswahl: Stand oder Boden au choix: debout ou sol
Übungsform von Judo-Techniken 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 :

