

Vorkenntnisse Prüfungsfach Bodentechniken und Anwendung Bodentechniken

- 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke
- O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff
- 3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden
 - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,
 - als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und
 - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs
- 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners

- zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame
- 1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke
- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen

- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen
- Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage
- 1 Befreiung aus der Beinklammer

- Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden
- 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden

- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)

- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.
- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen

- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen

- Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden
- Sankaku-osae-gatame, Sankaku-gatame, Sankaku-jime
- aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden