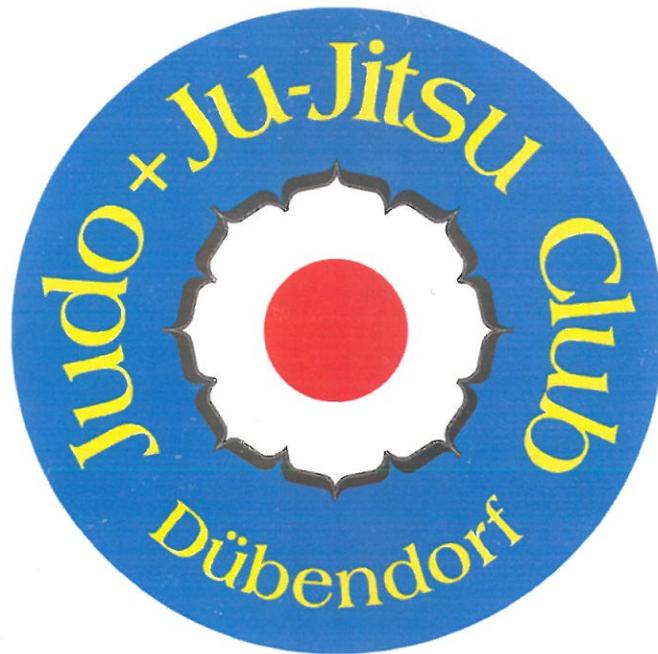


# Prüfungsrichtlinien JJC Dübendorf



**5. Kyu bis 1. Kyu  
Ju-Jitsu**

## Prüfungsbestimmungen JJC Dübendorf

1. Die Grade werden anhand einer Prüfung verliehen.
2. Die Prüfung muss von mindestens einem vom Schweizerischen Judo und Ju Jitsu Verband geprüften Dan-Träger abgenommen werden.
3. Ob die ganze Prüfung oder zum Teil auch Stichproben verlangt werden obliegt dem / den Prüfungsexperten.
4. Grade dürfen nicht übergangen werden, das heisst diese können nur nach den vorgeschriebenen, minimalen Übungszeiten abgelegt werden. Ausserdem muss die Vergangenheit und der Geist des Schülers in Ju Jitsu die Gradierung rechtfertigen.
5. Während der Prüfung wird nicht korrigiert und nicht geschult. Eine Note wird nicht gegeben, sondern nur <<bestanden>> oder <<nicht bestanden>>.
6. Das Prüfungsprogramm muss auf verlangen links und rechts gezeigt werden.

## Auszug aus dem Schweizerischen Strafgesetzbuch

### Art. 33

Wird jemand ohne Recht angegriffen oder unmittelbar mit einem Angriff bedroht, so ist der Angegriffene und jeder andere berechtigt, den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren.

Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen (Art. 66). Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr in entschuldbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff, so bleibt er straflos.

### Art. 34

Die Tat die jemand begeht, um sein Gut, namentlich Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Vermögen, aus einer unmittelbaren, nicht anders abwendbaren Gefahr zu erretten, ist straflos, wenn die Gefahr vom Täter nicht verschuldet ist und ihm den Umständen nach nicht zugemutet werden konnte, das gefährdete Gut preiszugeben.

Ist die Gefahr vom Täter verschuldet, oder konnte ihm den Umständen nach zugemutet werden, das gefährdete Gut preiszugeben, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen (Art. 66).

Die Tat, die jemand begeht, um das Gut eines andern, namentlich Leben, Leib, Freiheit, Vermögen, aus einer unmittelbaren nicht anders abwendbaren Gefahr zu erretten, ist straflos. Konnte der Täter erkennen, dass dem Gefährdeten die Preisgabe des gefährdeten Gutes zuzumuten war, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen (Art. 66).

# Prüfungsanforderungen 5 Kyu Ju - Jitsu

**Grundsätze:** technisch korrekt  
situationsgerecht  
verhältnismässig

**Kuatsu:** fakultativ - Einbau einzelner  
Elemente möglich

**Ausbildungszeit:** 6 Mt. oder 40 Std.

<b>Allgemeines:</b>	benehmen im Dojo (Dojoregeln)		
<b>Hebelprinzip:</b>	Gelenkaufbau (Anatomie)	Hebelgesetz	Hebelarten
	Handgelenkhebel	Ellenbogenhebel	<b>(Funktionsprinzip)</b>
<b>Ukemi waza:</b>	Mae-Ukemi	Yoko-Ukemi	Ushiro-Ukemi
<b>Tachi waza:</b>	Shizen-Tai	Zenkutsu-Dachi	Kokutsu-Dachi
<b>Shintai:</b>	Tai-Sabaki	Tsugi-Ashi	
<b>Angriffe:</b>	Einbau von je einer der folgenden Techniken ist obligatorisch: <b>Kote-Gaheshi</b> <b>Kote-Mawashi</b>		
<b>Handgelenke:</b>	2 ein Handgelenk gleichseitig gefasst 2 ein Handgelenk diagonal gefasst 2 beide Handgelenke gleichseitig gefasst		
<b>Würgeabwehren:</b>	1 mit einer Hand gewürgt von Vorne 1 mit beiden Händen gewürgt von Vorne 1 mit beiden Händen gewürgt von Hinten 1 mit beiden Händen gewürgt von der Seite 1 mit beiden Händen gewürgt am Boden		
<b>Umklammerungen:</b>	1 von vorne unter den Armen gefasst 1 von vorne über den Armen gefasst 1 von hinten unter den Armen gefasst		
<b>Reversgriff:</b>	1 Revers mit gestrecktem Arm gefasst ( <b>stossen</b> ) 1 Revers gefasst und Arm angezogen ( <b>ziehen</b> )		
<b>Schlagabwehr:</b>	1 Ohrfeige (Prototyp)		
<b>Haargriffabwehr:</b>	1 Haare mit einer Hand von vorne gefasst		
<b>Nasengriffe:</b>	1 Grundschiele (Prinzip und Haltepunkte erklären) 1 aus der Bewegung (Angriff frei)		
<b>Kopfdrehgriff:</b>	1 Kopfdrehgriff aus der Bewegung (Angriff frei)		
<b>Hebel am Boden:</b> (Ausgangsstellungen)	1 Uke auf Rücken 1 Uke auf Rücken	Tori im Stand Tori an der Seite auf Knie	
<b>Nage waza:</b>	O-Soto-Gari	O-Uchi gari	O-Goshi
<b>Osae waza:</b>	Kesa-Gatame	Kata-Gatame	
<b>Atemi waza:</b>	Shuto-Uke	Oie/Gyaku-Zuki	King-Geri

# Prüfungsanforderungen 4 Kyu Ju - Jitsu

---

**Grundsätze:** fließend,  
sich und den Gegner bewegen  
verhältnismässig situationsgerecht

**Kuatsu:** fakultativ - Einbau einzelner  
Elemente möglich

**Ausbildungszeit:** 5 Mt. oder 60 Std.

---

**Allgemeines:** benehmen im Dojo (Dojoregeln)

**Hebelprinzip:**

Gelenkaufbau  
(Anatomie)

Hebelgesetz

Hebelarten

Handgelenkhebel Ellenbogenhebel **(Funktionsprinzip)**

---

**Ukemi waza:**

Mae-Ukemi

Yoko-Ukemi

Ushiro-Ukemi

**Tachi waza:**

Shizen-Tai

Zenkutsu-Dachi

Kokutsu-Dachi

**Shintai:**

Tai-Sabaki

Tsugi-Ashi

---

**Angriffe:**

Einbau von je einer der folgenden Techniken ist  
obligatorisch:

**Kote-Hineri**

**Waki-Gatame**

**Kote-Mawashi**

**Handgelenke:**

2 ein Handgelenk gleichseitig gefasst

2 ein Handgelenk diagonal gefasst

2 beide Handgelenke gleichseitig gefasst

1 ein Handgelenk gleichseitig verkehrt gefasst

1 ein Handgelenk mit zwei Händen gefasst

**Würgeabwehren:**

1 mit einer Hand gewürgt von vorne

1 mit beiden Händen gewürgt von vorne

2 mit beiden Händen gewürgt von hinten

1 mit beiden Händen gewürgt von der Seite

1 mit beiden Händen gewürgt am Boden

1 mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorne

**Umklammerungen:**

1 von vorne unter den Armen gefasst

1 von vorne über den Armen gefasst

1 von hinten unter den Armen gefasst

1 von hinten über den Armen gefasst

**Reversgriff:**

1 Revers mit gestrecktem Arm gefasst (**stossen**)

1 Revers gefasst und Arm angezogen (**ziehen**)

1 Revers verkehrt gefasst

1 Revers mit beiden Händen gefasst

**Schlagabwehr:**

1 Ohrfeige (Prototyp)

1 Faustschlag gerade

1 Fusstritt tiefgeführt

**Haargriffabwehr:**

1 Haare mit einer Hand von vorne gefasst

**Nasengriffe:**

1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären)

1 aus der Bewegung (Angriff frei)

**Kopfdrehgriff:**

1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären)

1 Kopfdrehgriff aus der Bewegung (Angriff frei)

---



# Prüfungsanforderungen 3 Kyu Ju - Jitsu

**Grundsätze:** mit Umschleierungen fliegend, sich und den Gegner bewegen verhältnismässig situationsgerecht

**Kuatsu:** fakultativ - Einbau einzelner Elemente möglich

**Ausbildungszeit:** 6 Mt. oder 70 Std.

**Allgemeines:** benehmen im Dojo (Dojoregeln)

**Hebelprinzip:** Gelenkaufbau (Anatomie) Hebelgesetz Hebelarten  
Handgelenkhebel Ellenbogenhebel **(Funktionsprinzip)**

**Ukemi waza:** Mae-Ukemi über Hindernisse Yoko-Ukemi Ushiro-Ukemi

**Tachi waza:** Shizen-Tai Zenkutsu-Dachi Kokutsu-Dachi

**Shintai:** Tai-Sabaki Tsugi-Ashi

**Angriffe:** Einbau von je einer der folgenden Techniken ist obligatorisch:

**Kote-Hineri** **Shio-Nage**  
**Kote-Gaheshi** **Waki-Gatame**  
**Kote-Mawashi**

**Handgelenke:**

- 2 ein Handgelenk gleichseitig gefasst
- 2 ein Handgelenk diagonal gefasst
- 2 beide Handgelenke gleichseitig gefasst
- 2 beide Handgelenke von hinten gefasst
- 1 ein Handgelenk gleichseitig verkehrt gefasst
- 1 ein Handgelenk mit zwei Händen gefasst

**Würgeabwehren:**

- 1 mit einer Hand gewürgt von vorne
- 1 mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 2 mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorne
- 1 Tori liegt auf Rücken; Uke mit gespreizten Beinen über Tori
- 1 Tori liegt auf Rücken; Uke an der Seite

**Umklammerungen:**

- 1 von vorne unter den Armen gefasst
- 2 von vorne über den Armen gefasst (1 hoch, 1 tief)
- 1 von hinten unter den Armen gefasst
- 2 von hinten über den Armen gefasst (1 hoch, 1 tief)
- 1 von der Seite unter den Armen

**Schwitzkasten**

- 1 von der Seite gefasst
- 1 von Vorne gefasst

**Reversgriff:**

- 1 Revers mit gestrecktem Arm gefasst (**stossen**)
- 2 Revers gefasst und Arm angezogen (**1 ziehen**)
- 1 Revers verkehrt gefasst
- 2 Revers mit beiden Händen gefasst

# Prüfungsanforderungen 3 Kyu Ju - Jitsu

---

## Angriffe:

Schlagabwehr:	1 Ohrfeige (Prototyp) 1 Faustschlag gerade 1 Faustschlag Haken 1 Fusstritt tiefgeführt
Haargriffabwehr:	1 Haare mit einer Hand von vorne gefasst
Genickhebelabwehr:	1 gegen Doppel-Nelson

## Waffen:

Stockschlag:	1 mit beiden Händen gefasst von oben
Messerabwehr:	1 Stich von unten

---

Genickhebel:	1 vorführen aus Belästigung (Angriff frei)
Fusshebel:	1 vorführen aus Belästigung (Angriff frei)
Fingerhebel:	1 überbiegen (vorführen aus Belästigung Angriff frei) 1 überstrecken (vorführen aus Belästigung Angriff frei)
Nasengriffe:	1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären) 1 aus der Bewegung (Angriff frei)
Kopfdrehgriff:	1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären) 1 Kopfdrehgriff aus der Bewegung (Angriff frei)

---

Nierenschere:	1 am Boden 1 im Stand
---------------	--------------------------

---

Hebel im Stand	1 Kniehebel Tori und Uke im Stand 1 Kniehebel Tori am Boden 1 Schulterhebel
----------------	---

---

Hebel am Boden: (Ausgangsstellungen)	2 Schulterhebel 2 Uke auf Rücken 1 Uke auf Bauch 2 Uke auf Rücken 1 Uke auf Rücken 1 Uke auf Rücken 1 Uke in Bankstellung 1 <b>Tori</b> auf Rücken	Tori im Stand Tori im Stand Tori an der Seite auf Knie Tori an der Seite im Sitz Tori auf Uke Tori an der Seite im Stand <b>Uke</b> in Grätsche von Tori auf Knie
---	---	---

---

Nage waza:	O-Soto-Gari Seoie-Nage Kani Basami	O-Uchi-Gari Tomoe-Nage Rio-Ashi-Dori	O-Goshi Uki-Goshi
------------	--	--	----------------------

---

Osae waza:	Kesa-Gatame Kami-Shiho-Gatame Tate-Shiho-Gatame	Kata-Gatame Yoko-Shiho-Gatame Kuzure-Kesa-Gatame
------------	---	--



# Prüfungsanforderungen 2 Kyu Ju - Jitsu

---

## Angriffe:

**Kragengriff:** 1 von vorne im Nacken gefasst  
2 von hinten im Nacken gefasst

**Schlagabwehr:** 1 Ohrfeige (Prototyp)  
1 Faustschlag gerade  
1 Faustschlag Haken  
1 Fusstritt tiefgeführt

**Haargriffabwehr:** 1 Haare von vorne gefasst  
1 Haare von hinten gefasst

**Genickhebelabwehr:** 1 gegen Doppel-Nelson

## Waffen:

**Stockschlag:** 1 mit beiden Händen gefasst von oben  
1 mit einer Hand gefasst von oben  
1 mit einer Hand gefasst seitwärts  
1 Tori liegt auf dem Boden

**Messerabwehr:** 1 Stich von unten  
1 Stich von unten (Bajonett)  
1 Stich von oben (rechts auffangen)  
1 Stich von oben (links auffangen)  
1 Stich seitwärts

**Pistolenabwehr:** 1 von vorne aufgesetzt  
1 von hinten aufgesetzt

---

**Genickhebel:** 1 vorführen aus Belästigung (Angriff frei)

**Fusshebel:** 1 vorführen aus Belästigung (Angriff frei)

**Fingerhebel:** 1 überbiegen (vorführen aus Belästigung Angriff frei)  
1 überstrecken (vorführen aus Belästigung Angriff frei)

**Nasengriffe:** 1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären)  
1 aus der Bewegung (Angriff frei)

**Kopfdrehgriff:** 1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären)  
1 Kopfdrehgriff aus der Bewegung (Angriff frei)

**Nierenschere:** 1 am Boden  
1 im Stand

---

**Hebel im Stand** 1 Kniehebel Tori und Uke im Stand  
1 Kniehebel Tori am Boden  
1 Schulterhebel

---

**Hebel am Boden:** 2 Schulterhebel  
(Ausgangsstellungen) 2 Uke auf Rücken Tori im Stand  
1 Uke auf Bauch Tori im Stand  
2 Uke auf Rücken Tori an der Seite auf Knie  
1 Uke auf Rücken Tori an der Seite im Sitz  
1 Uke auf Rücken Tori auf Uke  
1 Uke in Bankstellung Tori an der Seite im Stand  
1 **Tori** auf Rücken **Uke** in Grätsche von Tori auf Knie

# Prüfungsanforderungen 2 Kyu Ju - Jitsu

**Grundsätze:** mit Umschleierungen fliegend, sich und den Gegner bewegen verhältnismässig situationsgerecht

**Kuatsu:** Waschbrett (wie, wann)

**Ausbildungszeit:** 6 Mt. oder 70 Std.

**Allgemeines:** benehmen im Dojo (Dojoregeln)

**Hebelprinzip:** Gelenkaufbau (Anatomie) Hebelgesetz Hebelarten  
Handgelenkhebel Ellenbogenhebel **(Funktionsprinzip)**

**Ukemi waza:** Mae-Ukemi über Hindernisse Yoko-Ukemi Ushiro-Ukemi

**Tachi waza:** Shizen-Tai Zenkutsu-Dachi Kokutsu-Dachi

**Shintai:** Tai-Sabaki Tsugi-Ashi

**Angriffe:** Einbau von je einer der folgenden Techniken ist obligatorisch:

<b>Kote-Hineri</b>	<b>Shio-Nage</b>
<b>Kote-Gaheshi</b>	<b>Waki-Gatame</b>
<b>Kote-Mawashi</b>	<b>Te-Gatame</b>

**Handgelenke:**

- 2 ein Handgelenk gleichseitig gefasst
- 2 ein Handgelenk diagonal gefasst
- 2 beide Handgelenke gleichseitig gefasst
- 2 beide Handgelenke von hinten gefasst
- 1 ein Handgelenk gleichseitig verkehrt gefasst
- 1 ein Handgelenk mit zwei Händen gefasst

**Würgeabwehren:**

- 1 mit einer Hand gewürgt von vorne
- 1 mit beiden Händen gewürgt von vorne
- 2 mit beiden Händen gewürgt von hinten
- 1 mit beiden Händen gewürgt von der Seite
- 1 mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorne
- 1 Tori liegt auf Rücken; Uke mit gespreizten Beinen über Tori
- 1 Tori liegt auf Rücken; Uke an der Seite

**Umklammerungen:**

- 1 von vorne unter den Armen gefasst
- 2 von vorne über den Armen gefasst (1 hoch, 1 tief)
- 1 von hinten unter den Armen gefasst
- 2 von hinten über den Armen gefasst (1 hoch, 1 tief)
- 1 von der Seite unter den Armen

**Schwitzkasten**

- 2 von der Seite gefasst
- 2 von Vorne gefasst

**Reversgriff:**

- 1 Revers mit gestrecktem Arm gefasst (**stossen**)
- 2 Revers gefasst und Arm angezogen (**1 ziehen**)
- 1 Revers verkehrt gefasst
- 2 Revers mit beiden Händen gefasst



# Prüfungsanforderungen 1 Kyu Ju - Jitsu

<b>Grundsätze:</b>	Randoriform sich und den Gegner bewegen anwenden eines Prinzips auf verschiedene Angriffe	<b>Kuatsu:</b> Waschbrett, (wie wann) Bewusstlosenlagerung (wie wann) Diagnose Luxation <b>Ausbildungszeit:</b> 12 Mt. oder 150 Std.
--------------------	--	---

<b>Allgemeines:</b>	benehmen im Dojo (Dojoregeln)		
<b>Hebelprinzip:</b>	Gelenkaufbau (Anatomie)	Hebelgesetz	Hebelarten
	Handgelenkhebel	Ellenbogenhebel	<b>(Funktionsprinzip)</b>
<b>Ukemi waza:</b>	Mae-Ukemi über Hindernisse	Yoko-Ukemi	Ushiro-Ukemi
<b>Tachi waza:</b>	Shizen-Tai	Zenkutsu-Dachi	Kokutsu-Dachi
<b>Shintai:</b>	Tai-Sabaki	Tsugi-Aashi	
<b>Angriffe:</b>	Einbau von je einer der folgenden Techniken ist obligatorisch:		
		<b>Kote-Hineri</b>	<b>Shio-Nage</b>
		<b>Kote-Gaheshi</b>	<b>Waki-Gatame</b>
		<b>Kote Mawashi</b>	<b>Te-Gatame</b>
<b>Handgelenke:</b>	4 ein Handgelenk gleichseitig gefasst 2 ein Handgelenk diagonal gefasst 4 beide Handgelenke gleichseitig gefasst 2 beide Handgelenke von hinten gefasst 1 ein Handgelenk gleichseitig verkehrt gefasst 1 ein Handgelenk mit zwei Händen gefasst 1 ein Handgelenk (Unterarm) mit beiden Händen von aussen gefasst		
<b>Oberarme:</b>	1 beide von vorne gefasst 1 beide von hinten gefasst		
<b>Würger:</b>	1 mit einer Hand gewürgt von vorne 3 mit beiden Händen gewürgt von vorne 4 mit beiden Händen gewürgt von hinten 4 mit beiden Händen gewürgt von der Seite 1 mit Unterarm gewürgt von hinten 1 mit Schlinge gewürgt von hinten 1 mit beiden Händen und mit Stoff gewürgt von vorne 2 Tori liegt auf Rücken; Uke mit gespreizten Beinen über Tori 2 Tori liegt auf Rücken; Uke an der Seite 1 Tori liegt auf Rücken; Uke 1 Fuss in gespreizten Beinen des Tori 1 Tori liegt auf Rücken; Uke oben am Kopf des Tori		
<b>Schwitzkasten</b>	2 von der Seite gefasst 2 von Vorne gefasst 1 Uke geht mit Tori zu Boden		

# Prüfungsanforderungen 1 Kyu Ju - Jitsu

---

## Angriffe:

### Umklammerungen:

- 1 von vorne unter den Armen gefasst
- 4 von vorne über den Armen gefasst  
(2 hoch, 2 tief)
- 2 von hinten unter den Armen gefasst
- 4 von hinten über den Armen gefasst  
(2 hoch, 2 tief)
- 1 von der Seite unter den Armen
- 1 von der Seite über den Armen

### Reversgriff:

- 1 Revers mit gestrecktem Arm gefasst (**stossen**)
- 2 Revers gefasst und Arm angezogen (**1 ziehen**)
- 1 Revers verkehrt gefasst
- 2 Revers mit beiden Händen gefasst
- 1 Revers gefasst und Faustschlag

### Kragengriff:

- 2 von vorne im Nacken gefasst
- 3 von hinten im Nacken gefasst

### Schlagabwehr:

- 1 Ohrfeige (Prototyp)
- 1 Ohrfeige verkehrt
- 3 Faustschlag gerade
- 1 Faustschlag Haken
- 1 Faustschlag Uppercut

### Fussschlagabwehr:

- 2 tiefgeführt
- 1 seitwärts
- 1 hoch

### Haargriffabwehr:

- 2 Haare von vorne gefasst
- 2 Haare von hinten gefasst

### Genickhebelabwehr:

- 1 gegen Doppel-Nelson

## Waffen:

### Stockschlag:

- 1 mit beiden Händen gefasst von oben
- 1 mit einer Hand gefasst von oben
- 1 mit einer Hand diagonal von oben
- 1 mit einer Hand gefasst seitwärts
- 1 Tori liegt auf dem Boden
- 1 **Stockstich** gerade (Lanze)

### Messerabwehr:

- 2 Stich von unten
- 1 Stich von unten (Bajonett)
- 1 Stich von oben (rechts auffangen)
- 1 Stich von oben (links auffangen)
- 1 Stich seitwärts
- 1 verkehrt seitwärts
- 1 Stich gerade
- 1 Stich Uke steht an der Seite von Tori

### Pistolenabwehr:

- 2 von vorne aufgesetzt
- 1 von hinten aufgesetzt

# Prüfungsanforderungen 1 Kyu Ju - Jitsu

---

## Diverses:

<b>Genickhebel:</b>	1 von vorne (vorführen aus Belästigung, Angriff frei) 1 von hinten 1 von der Seite
<b>Fusshebel:</b>	1 vorführen aus Belästigung (Angriff frei)
<b>Fingerhebel:</b>	1 überbiegen (vorführen aus Belästigung Angriff frei) 1 überstrecken (vorführen aus Belästigung Angriff frei) 1 Spreizen (vorführen aus Belästigung Angriff frei)
<b>Nasengriffe:</b>	1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären) 1 aus der Bewegung (Angriff frei)
<b>Kopfdrehgriff:</b>	1 Grundschule (Prinzip und Haltepunkte erklären) 1 Kopfdrehgriff aus der Bewegung (Angriff frei)

---

## Scheren:

<b>Nierenschere:</b>	1 am Boden 1 im Stand
<b>Halsschere:</b>	1 mit den Beinen

---

## Kansetsu waza im Stand

1 Kniehebel Tori und Uke im Stand 1 Kniehebel Tori am Boden (Knie überstrecken) 1 Kniehebel Tori am Boden (Knie überbiegen) 1 Schulterhebel
--

---

## Kansetsu waza am Boden: (Ausgangsstellungen)

2 Schulterhebel	
2 Uke auf Rücken	Tori im Stand
1 Uke auf Bauch	Tori im Stand
1 Uke auf Bauch	Tori an der Seite auf Knie
2 Uke auf Rücken	Tori an der Seite auf Knie
1 Uke auf Rücken	Tori an der Seite im Sitz
1 Uke auf Rücken	Tori oben am Kopf im Sitz
2 Uke auf Rücken	Tori auf Uke
1 Uke in Bankstellung	Tori an der Seite im Stand
1 Uke in Bankstellung	Tori an der Seite auf Knie
2 <b>Tori</b> auf Rücken	<b>Uke</b> in Grätsche von Tori auf Knie
1 <b>Tori</b> auf Rücken	<b>Uke</b> auf Tori

---

## Nage waza:

O-Soto-Gari	O-Uchi-Gari	O-Goshi
Seoie-Nage	Tomoe-Nage	Uki-Goshi
Kani Basami	Rio-Ashi-Dori	Koshi-Guruma
Sukuie-Nage	Uki-Waza	Soto-Maki-Komi
Kata-Guruma	Yoko-Wakare	

---

## Osae waza:

Kesa-Gatame	Kata-Gatame
Kami-Shiho-Gatame	Yoko-Shiho-Gatame
Tate-Shiho-Gatame	

<b>Kuzure:</b>	1 Kuzure-Kesa-Gatame	1 Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
	1 Kuzure-Kata-Gatame	1 Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

