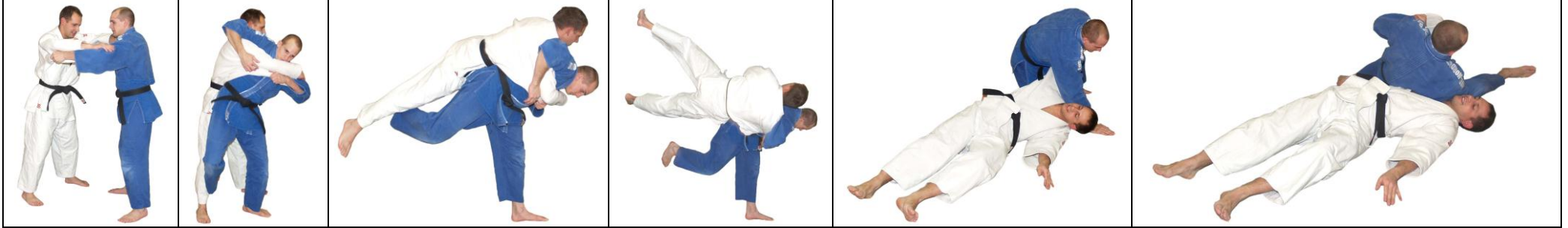


# Stand-Prüfungsprogramm Braun

## Soto-Maki-Komi Äusseres Einrollen



## Hane-Maki-Komi Angesprungenes Einrollen



## Uki-Waza Schwebewurf



## Sumi-Gaeshi Eckenkippe



# Stand-Prüfungsprogramm Braun

Hikkomi-Gaeshi erlaubter Übergang zur Bodenlage



Ura-Nage Rückenwurf



Yoko-Guruma Seitenrad



Kata-Guruma Schulterrads





# Boden-Prüfungsprogramm Braun

**Ude-Hishigi-Ude-Gatame**    Arm biegen durch Arm Kontrolle



**Ude-Hishigi-Hiza-Gatame**    Arm biegen durch Knie Kontrolle



**Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame**    Arm biegen durch Dreiecks Kontrolle /    **Sankaku-Gatame**    Dreiecks Würger



**Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame**

**Sankaku-Jime**

**Sankaku-Gatame**



## Boden-Prüfungsprogramm Braun

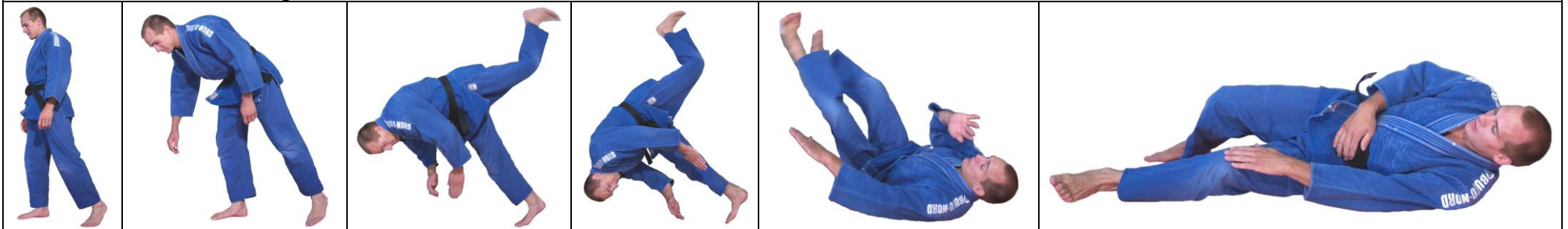
Ude-Hishigi-Hara-Gatame Arm biegen durch Bauch Kontrolle



Hadaka-Jime Nacktes Würgen



Mae-Ukemi Fallübung vorwärts



Alle Würfe mit einer Osaе-Komi-Waza (Haltegriff) beenden.

Vier verschiedene Drehungen einer Verteidigungs-Bank (Uke Bankposition)

Würfe und Haltegriffe des Gelb bis Blau-Gurt-Prüfungsprogramms können auch abgefragt werden!!!

Grundkenntnisse der Nage-No-Kata.

Kenntnisse der Kampfregeln.