



# Prüfungsprogramm zum 5. Dan



**Milko Falke**

ESV München Ost e.V.

**Holger Mair**

VfR Garching e.V.

**07.12.2025 in Friedberg**

**NAGE-WAZA**

**KATAME-WAZA**

## MA-SUTEMI-WAZA

Tomoe-nage  
(Kopfwurf, Wirbel)

Ura-nage  
(Rückenwurf)

Sumi-gaeshi  
(Eckenwurf)

Hikkomi-gaeshi  
(ähnlich - Hineinziehen  
Drüberziehen)

Tawara-gaeshi  
(Reisballenwurf)

## YOKO-SUTEMI-WAZA

Yoko-gake  
(Seitliches Einhängen)

Uki-waza      ↓  
(lockerer Wurf)

Yoko-otoshi      ←  
(Seitlicher Fall)

Tani-otoshi      ↑  
(Tal Fall)

Yoko-guruma      ⊙  
(Seitliches Rad)

Ko-Uchi-maki-komi  
(Kleines Inneres Einwickeln)

Uchi-maki-komi  
(Inneres Einwickeln)

Soto-maki-komi  
(Äußeres Einwickeln)

O-soto-maki-komi  
(Großes äußeres Einwickeln)

Hane-maki-komi  
(Eingesprungenes Einwickeln)

Harai-maki-komi  
(Fegendes Einwickeln)

Uchi-mata-maki-komi  
(Innenschenkel Einwickeln)

Yoko-wakare  
(Seitenriss)

Daki-wakare  
(Umarmungsriss)

Kawazu-gake  
(Beinschlinge)

Kani-basami  
(Krebsschere)

## MA-SUTEMI-WAZA

Tomoe-nage

Ura-nage

Sumi-gaeshi

Hikkomi-gaeshi

Tawara-gaeshi

## YOKO-SUTEMI-WAZA

Yoko-gake

Uki-waza ↓

Yoko-otoshi ←

Tani-otoshi ↑

Yoko-guruma ⊙

Ko-Uchi-maki-komi

Uchi-maki-komi

Soto-maki-komi

O-soto-maki-komi

Hane-maki-komi

Harai-maki-komi

Uchi-mata-maki-komi

Yoko-wakare

Daki-wakare

Kawazu-gake

Kani-basami

## MA-SUTEMI-WAZA

Tomoe-nage  
(Kopfwurf, Wirbel)

Ura-nage  
(Rückenwurf)

Sumi-gaeshi  
(Eckenwurf)

Hikkomi-gaeshi  
(ähnlich - Hineinziehen  
Drüberziehen)

Tawara-gaeshi  
(Reisballenwurf)

## YOKO-SUTEMI-WAZA

Yoko-gake  
(Seitliches Einhängen)

Uki-waza ↓  
(lockerer Wurf)

Yoko-otoshi ←  
(Seitlicher Fall)

Tani-otoshi ↑  
(Tal Fall)

Yoko-guruma ⊙  
(Seitliches Rad)

Ko-Uchi-maki-komi  
(Kleines Inneres Einwickeln)

Uchi-maki-komi  
(Inneres Einwickeln)

Soto-maki-komi  
(Äußeres Einwickeln)

O-soto-maki-komi  
(Großes äußeres Einwickeln)

Hane-maki-komi  
(Eingesprungenes Einwickeln)

Harai-maki-komi  
(Fegendes Einwickeln)

Uchi-mata-maki-komi  
(Innenschenkel Einwickeln)

Yoko-wakare  
(Seitenriss)

Daki-wakare  
(Umarmungsriss)

Kawazu-gake  
(Beinschlinge)

Kani-basami  
(Krebsschere)

**KANSETSU-WAZA**  
(10 Techniken)

Ude-garami  
Ashi-garami

Ude-hishigi-juji-gatame  
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame  
Ude-hishigi-te-gatame

Ude-hishigi-waki-gatame  
Ude-hishigi-hara-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame  
Ude-hishigi-ashi-gatame

**SHIME-WAZA**  
(12 Techniken)

Nami-juji-jime  
Gyaku-juji-jime  
Kata-juji-jime

Kata-te-jime  
Tsukkomi-jime

Okuri-eri-jime  
Kata-ha-jime

Hadaka-jime

Sode-guruma-jime  
Ryo-te-jime

Sankaku-jime  
Do-jime