



## KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

*von blau zu braun: mind. 120 Lektionen, frühestens mit 15 Jahren*

### Braun

#### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

**SOTO-MAKIKOMI\***  
**HANE-MAKIKOMI\***  
**UKI-WAZA\***  
**SUMI-GAESHI\***  
**HIKKOMI-GAESHI\***  
**URA-NAGE\***  
**YOKO-GURUMA\***  
**KATA-GURUMA\***

äusseres Mitfallen  
schnelles Einrollen  
Schwebewurf  
Eckenkippe  
erlaubter Übergang zur Bodenlage  
Rückwurf; Wurf nach hinten  
Seitrad  
Schulterrad

#### **\*Bewegungsaufgaben:**

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts.
2. Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) mit Finten und Wurffamilie („taktisches Konzept“)
3. Zeigen zweier Kaeshi-waza (Gegentechniken) zu Deiner Tokui-waza.
4. Zeigen je eines Übergangs Stand-Boden, mit Osae-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza sowohl
  - als Weiterführung eines eigenen Angriffs, als auch
  - als Weiterführung eines Angriffs von Uke
5. **Shiai** (Kämpfen): Teilnahme an einem nationalen Wettkampf oder drei Gruppen aus der Nage-no-kata.

#### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

**UDE-HISHIGI-UDE-GATAME\***  
**UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME\***  
**UDE-HISHIGI-HARA-GATAME\***  
**UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME\***  
**SANKAKU-JIME\***  
**HADAKA-JIME\***

mit beiden Händen auf den Ellbogen drücken  
mit dem Knie hebeln  
mit Hilfe des Bauches hebeln  
mit den Beinen halten oder hebeln  
Würger mit den Beinen  
freies, nacktes Würgen

#### **\*Bewegungsaufgaben:**

1. Zeigen der Katame-waza (Grifftechniken) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundposition.
2. Drei Angriffe durch Tori:
  - einmal von Kopf her
  - einmal von der Seite her
  - einmal von hinten oder aus dem Reitsitz.Jeder Angriff wird mit einer Osae-komi-waza, Kansetsu-waza und einer Shime-waza abgeschlossen. Uke ist bei allen Aktionen in der Bankposition oder in der Bauchlage.

#### UKEMI (Falltechniken)

**FREIER FALL**  
**MAE-UKEMI**

nach beiden Seiten  
aus dem Stand

#### ALLGEMEINES

**JIGORO KANO**  
**TOKUI-WAZA**  
**TANDOKU-RENSHU**  
**KUZUSHI**  
**TSUKURI**  
**KAKE**  
**NAGE**

Gründer des Judo (1860 – 1938)  
Lieblingstechnik  
Einzeltraining, Üben ohne Partner  
Gleichgewichtbrechen  
Vorbereiten  
Technikausführung  
Fall