



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von weiss zu halbgelb: mind. 15 Lektionen

Halbgelb

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

O-SOTO-GARI*
HIZA-GURUMA*
UKI-GOSHI*

Grosses äusseres Wegfegen
Knierad
Flatternde Hüfte

***Bewegungsaufgaben:**

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts
2. Zeigen der Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

KUZURE-GESA-GATAME*
YOKO-SHIO-GATAME*

Variante Schärpen-Kontrolle
Seitliche Vier-Punkt-Kontrolle

***Bewegungsaufgaben:**

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes:
 - Uke und Tori knien
 - Uke in Bankposition
2. Zeigen einer Befreiung pro Osae-komi-waza/Haltegriff
3. Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; einmal der Eine, einmal der Andere, rechts und links mit selbstgewählter Osae-komi-waza)

UKEMI (Falltechniken)

USHIRO-UKEMI
YOKO-UKEMI
MAE-MAWARI-UKEMI

Nach hinten fallen
Seitlich fallen
Nach vorne fallen mit Liegenbleiben

ALLGEMEINES

JIGORO KANO

Gründer des Judo (1860 – 1938)

DOJO
TATAMI
OBI
JUDOGI

Trainingsraum
Judomatte
Gürtel
Judokleid

RITZUREI
ZAREI

Grüssen, stehend
Grüssen, kniend