



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von orange zu halbgrün: mind. 30 Lektionen

Halbgrün

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI*
MOROTE-SEOI-NAGE*
UCHI-MATA*
KO-UCHI-MAKI-KOMI*

Fuss blockieren mit Anheben
Schulterwurf mit beiden Händen
Innenseite des Oberschenkels
Kleines inneres Mitfallen

***Bewegungsaufgaben:**

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts.
2. Zeigen einer Kombination, wo man zuerst eine Eindrehtechnik versucht und den blockenden Uke dann nach hinten wirft.
3. Zeigen eines Übergangs Stand-Boden im Anschluss an die eigene Eindrehtechnik.

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

YOKO-SHIHO-GATAME*
KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME*

Seitliche Vier-Punkt-Kontrolle (drei Varianten)
Variante obere Vier-Punkt-Kontrolle (drei Varianten)

***Bewegungsaufgaben:**

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation.
2. Zeigen zweier Befreiungen pro Osae-komi-waza.
3. Zeigen zweier Kombinationen pro Osae-komi-waza.
4. Zeigen, wie man aus der Bankposition den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza nehmen kann.

UKEMI (Falltechniken)

MAE-MAWARI-UKEMI

An Uke sowie über ein Hindernis mit Aufstehen

ALLGEMEINES

JIGORO KANO
SENSEI
TORI
UKE

Gründer des Judo (1860 – 1938)
Judolehrer, Meister
Ausführender, Werfender
Unterliegender, Geworfener

UCHI-KOMI*
YAKUSOKU-GEIKO*
RANDORI*

Eingänge ohne Wurf üben, wiederholen
Üben ohne gegenseitigen Widerstand (Studium)
Übungskampf

***Diese Übungsformen können vom Prüfungsexperten verlangt werden!**

SHIAI

Wettkampf