

1. Kyu (braun)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

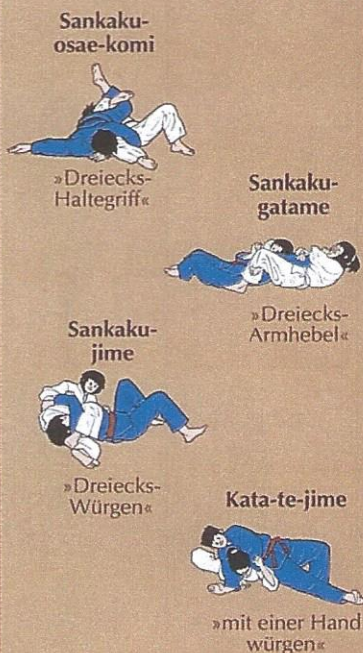
Grundform der Wurftechniken

(8 Aktionen)



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)



Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)



Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen Sankaku anwenden



Randori

(3 Randori à 3 Min.)

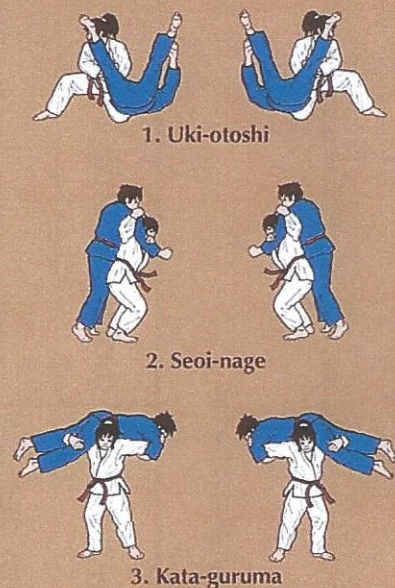
Drei Randori mit verschiedenen Partnern



Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 1. Gruppe: Te-waza



Ganz besonders kann Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollen.

1. Kyu: brauner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma	Sukui-Nage/ Te-guruma	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime	
Anwendungs-aufgabe Stand (6 Aktionen)	3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen				
Anwendungs-aufgabe Boden (5 Aktionen)	- aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)				
Randori (3 x 3min)	3 Randori mit verschiedenen Partnern				
Kata	Nage-no-kata Gruppe Te-waza zu beiden Seiten				

* eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite, Empfehlung: Ura-nage