



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von grün zu blau: mind. 80 Lektionen, frühestens mit 13 Jahren

Blau

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

HANE-GOSHI*
ASHI-GURUMA*
O-GURUMA*
SUKUI-NAGE*
TE-GURUMA*
USHIRO-GOSHI*
UTSURI-GOSHI*
MOROTE-GARI*
KUCHIKI-DAOSHI*

Hüftspringwurf
Knierad
Grosses Rad
Schaufelwurf
Handrad
Hüftgegenwurf
Wechsel-Hüftwurf
mit beiden Händen sicheln
„einen morschen Baum umdrücken“

***Bewegungsaufgaben:**

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts.
2. Zeigen einer Tokui-waza (Lieblingstechnik) in allen Bewegungsrichtungen sowie gegen
 - einen rechtskämpfenden
 - einen linkskämpfenden und
 - mit den Armen sperrenden Uke.
3. Zeigen zweier Renraku-waza (Kombinationstechniken) zu der Tokui-waza, wobei man einmal mit der Tokui-waza beginnt und einmal mit der Tokui-waza abschliesst.
4. Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, im Anschluss an einen Angriff Ukes mit einer Nage-waza.
5. **Shiai** (Kämpfen): Teilnahme an einem regionalen Wettkampf oder eine Gruppe aus der Nage-no-kata.

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

UDE-GARAMI*
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME*
JUJI-JIME*
OKURI-ERI-JIME*

Armbeugehebel
Arm mit Hilfe der Körperseite hebeln
Kreuzwürgen
vom Rücken mit beiden Kragen würgen

***Bewegungsaufgaben:**

1. Zeigen der Katame-waza (Kansetsu-waza und Shime-waza) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes.
2. Zeigen je eines Abschlusses mit einer Kansetsu-waza (Hebeltechnik) und einer Shime-waza (Würgetechnik) pro Grundsituation des Bodenkampfes.

UKEMI (Falltechniken)

FREIER FALL
MAE-UKEMI

nach einer Seite
aus der Knieposition (mit beiden Knien am Boden)

ALLGEMEINES

KUMI-KATA
KUZUSHI
TSUKURI
KAKE

Griff, fassen am Judogi
Gleichgewichtbrechen
Vorbereiten
Technikausführung