



# KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von halbgelb zu gelb: mind. 15 Lektionen, frühestens mit 8 Jahren

## Gelb

### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

**O-SOTO-GARI\***  
**HIZA-GURUMA\***  
**UKI-GOSHI\***  
**O-UCHI-GARI\***  
**KO-UCHI-GARI\***  
**TAI-OTOSHI\***

Grosses äusseres Wegfegen  
Knierad  
Flatternde Hüfte  
Grosses inneres Wegfegen  
Kleines inneres Wegfegen  
Körper fallenlassen, Körpersturz

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

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts. Es können auch Kombinationen (Renraku-waza) gezeigt werden.
2. Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; einmal der Eine, einmal der Andere, rechts und links mit selbstgewählter Nage-waza)

### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

**KUZURE-GESA-GATAME\***  
**YOKO-SHIO-GATAME\***  
**KAMI-SHIHO-GATAME\***  
**TATE-SHIHO-GATAME\***

Variante Schärpen-Kontrolle  
Seitliche Vier-Punkt-Kontrolle  
Obere Vier-Punkt-Kontrolle  
Längsweise Vier-Punkt-Kontrolle

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

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes:
  - Uke auf dem Bauch
  - Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen
2. Zeigen einer Befreiung pro Osae-komi-waza

### UKEMI (Falltechniken)

**USHIRO-UKEMI**  
**YOKO-UKEMI**  
**MAE-MAWARI-UKEMI**  
**MAE-UKEMI**

Nach hinten fallen  
Seitlich fallen  
Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben)  
Fallübung vorwärts (mit parallelem Aufstehen)

### ALLGEMEINES

**JIGORO KANO**

Gründer des Judo (1860 – 1938)

**DOJO**  
**TATAMI**  
**OBI**  
**JUDOGI**

Trainingsraum  
Judomatte  
Gürtel (Gürtel binden können!)  
Judokleid