



# KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von halbgrün zu grün: mind. 30 Lektionen, frühestens mit 12 Jahren

## Grün

### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

**TOMOE-NAGE\***  
**YOKO-OTOSHI\***  
**TANI-OTOSHI\***  
**SEOI-OTOSHI\***

Kopfwurf, Wirbelwurf  
Seitsturz, den Partner zur Seite stürzen  
Talfallzug; „ins Tal stürzen“  
Über den Rücken stürzen, niederfallen

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

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts.
2. Zeigen der Nage-waza mit verschiedenen Vorbereitungen.
3. Wirf Uke, nachdem man einmal seinen Griff am Ärmel und einmal am Nacken gelöst hat.
4. Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, nachdem man Ukes Sutemi-waza (Selbstfalltechnik) abgewehrt hat.
5. **Shiai** (Kämpfen): Teilnahme an internen Wettkämpfen.

### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

**TATE-SHIHO-GATAME\***  
**UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME\***

Längsweise Vier-Punkt-Kontrolle (drei Varianten)  
Arm biegen durch kreuzweise Kontrolle

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

1. Zeigen der Katame-waza (Kansetsu-waza und Osae-komi-waza) als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation.
2. Zeigen je zweier Befreiungen und Kombinationen zu Tate-shiho-gatame.
3. Zeigen, wie man aus der Bauchlage 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**  
**SHIZENTAI**  
**JIGOTAI**  
**TAI-SABAKI**  
**KUMI-KATA**  
**KUZUSHI**  
**TSUKURI**  
**KAKE**  
**NAGE**

Gründer des Judo (1860 – 1938)  
Judolehrer, Meister  
Körperstellung  
Verteidigungsstellung  
Körperdrehungen  
Griff, fassen am Judogi  
Gleichgewichtbrechen  
Vorbereiten  
Technikausführung  
Fall

**UCHI-KOMI\***  
**YAKUSOKU-GEIKO\***  
**KAKARI-GEIKO\***

Eingänge ohne Wurf üben, wiederholen  
Üben ohne gegenseitigen Widerstand (Studium)  
Angriff des Einen, nur Verteidigung des Anderen  
**\*Diese Übungsformen können vom Prüfungsexperten verlangt werden!**