



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von gelb zu halborange: mind. 30 Lektionen

Halborange

NAGE-WAZA (Wurftechniken)

KO-SOTO-GARI*
KO-SOTO-GAKE*
O-GOSHI*
IPPON-SEOI-NAGE*

Kleines äusseres Wegfegen
Kleines äusseres Weghaken
Grosse Hüfte
Einhändiger Schulterwurf

***Bewegungsaufgaben:**

1. Zeigen eines Überganges Stand-Boden (Uke kniet, Tori steht)
2. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts. Es können auch Kombinationen (Renraku-waza) gezeigt werden.
3. Yakusoku-geiko (Üben nach Absprache; abwechslungsweise verschiedene Nage-waza aus der Bewegung werfen)
4. Zeigen einer Kombination (Uke weicht erstem Angriff aus)

KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME*
HON-KESA-GATAME*

Variante obere Vier-Punkt-Kontrolle
Grund-Schärpen-Kontrolle

***Bewegungsaufgaben:**

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus der Grundsituation des Bodenkampfes (z.B. Uke in der Bauch- oder Bankposition, usw.)
2. Zeigen einer Befreiung pro Osae-komi-waza.
3. Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen, mit Osae-komi-waza.
4. Zeigen zweier **Haltegriffwechsel** (Kombinationen) unter Ausnützung von Ukes Befreiungsversuchen.

UKEMI (Falltechniken)

USHIRO-UKEMI
YOKO-UKEMI
MAE-MAWARI-UKEMI

Nach hinten fallen, über ein Hindernis
Seitlich fallen, an Ukes Kimono fassen
Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben)

ALLGEMEINES

UCHI-KOMI*
YAKUSOKU-GEIKO*
KAKARI-GEIKO*
RANDORI*

Eingänge ohne Wurf üben, wiederholen
Üben ohne gegenseitigen Widerstand (Studium)
Angriff des Einen, nur Verteidigung des Anderen
Übungskampf

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

JIGORO KANO
DOJO
TATAMI
SENSEI

Gründer des Judo (1860 – 1938)
Trainingsraum
Judomatte
Judolehrer, Meister