



# KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM

von halborange zu orange: mind. 30 Lektionen, frühestens mit 10 Jahren

## Orange

### NAGE-WAZA (Wurftechniken)

DE-ASHI-BARAI\*  
OKURI-ASHI-BARAI\*  
TSURI-KOMI-GOSHI\*  
HARAI-GOSHI\*

Vorkommenden Fuss wegwischen  
Beide Beine fegen, Fussnachfegen  
Angehobene Hüfte  
Hüfte wegwischen

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

1. Sämtliche Wurftechniken aus der Bewegung, links und rechts. Es können auch Kombinationen (Renraku-waza) gezeigt werden.
2. Zeigen eines Gegenangriffs (Kaeshi-waza), Tori weicht aus und wirft sofort.
3. Zeigen eines Überganges Stand-Boden im Anschluss an die eigene Ashi-waza (Fusstechnik).

### KATAME-WAZA (Kontrolltechniken)

KUZURE-GESA-GATAME\*  
KATA-GATAME\*

Variante Schärpen-Kontrolle (drei Varianten)  
Schulter-Kontrolle

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

1. Zeigen der Katame-waza als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundposition des Bodenkampfes.
2. Befreiung aus der Beinklammer von Uke.
3. Zeigen einer Befreiung zu Kata-gatame, zwei zu Kuzure-kesa-gatame.

### UKEMI (Falltechniken)

USHIRO-UKEMI  
YOKO-UKEMI  
MAE-MAWARI-UKEMI

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

### ALLGEMEINES

JIGORO KANO  
SENSEI  
TORI  
UKE

Gründer des Judo (1860 – 1938)  
Judolehrer, Meister  
Ausführender, Werfender  
Unterliegender, Geworfener

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!**