

Kyu-Prüfungsliste 1. Kyu

Prüfling: _____
Geburtsdatum: _____
Verein / Institution: _____
Prüfungsdatum: _____

Falltechnik – 7 Aktionen aus dem Gehen (Ukemi jeweils beide Seite)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | Rückwärts – (Ushiro) (über Bank) |
| ☐ | ☐ | Seitwärts (Yoko) (am Mann) |
| ☐ | ☐ | Vorwärts (Mae, Zenpo) (über Hindernis,) |
| ☐ | | Freier Fall |

Standtechnik - 20 Aktionen „wenn - > dann“ Situation (Nage – Waza)

- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|-------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | (beliebige) Eindrehtechnik zur Hauptseite | ☐ | Griff erarbeiten, lösen |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | (vier weitere) Eindrehtechnik zur Gegenseite | ☐ | Ai-yotsu |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | vier Fußtechniken | ☐ | Kenka-yotsu |

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm:

- 2 davon verbindlich: ☐ Ura-nage ☐ Ko-uchi-makikomi
- 7 Techniken: ☐ Kata-guruma ☐ Uki-otoshi ☐ Ashi-guruma ☐ Utsuri-goshi
- ☐ ☐ ☐
- aus den 20 Techniken jeweils als zwei ☐ Konter ☐ Finte ☐ Kombination

Bodentechniken – 14 Aktionen „wenn - > dann“ Situation (Katame – Waza)

4 Würgetechniken Shime-waza :

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | verbindlich: Sode-guruma-jime |
| ☐ | verbindlich: Okuri-eri-jime (als Rollwürger) |
| ☐ | Sankaku-jime |
| ☐ | Tsurikomi-jime |

8 Lösungen für Standardsituationen:

Wiederholung Standardsituation Boden 7.- 4. Kyu

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|--|
| ☐ | Übergang vom Werfen zum Halten | | |
| ☐ | Umdrehen gegen die Bauchlage | | |
| ☐ | 1 Angriff gegen die Bankposition | | |
| ☐ | 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage | | |
| ☐ | 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage | | |
| ☐ | ☐ | ☐ | 3 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition |

2 Übergänge Stand / Boden:

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|---------------|
| ☐ | 1 Ai-yotsu | ☐ | 1 Kenka-yotsu |
|--------------------------|------------|--------------------------|---------------|

Individueller Schwerpunkt: (ab 13.Lebensjahr)

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzepcion (Stand und Boden) |
| ☐ | Demonstration einer Zusammenstellung von 10 technischen Aktionen |
| | aus Kata des Dan-Programms nach Wahl |

- ☐ Selbstverteidigung (ab 16. Lebensjahr)
- ☐ Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)

Randori / Shiai

- ☐ Teilnahme an mind. 3 off. Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (mit Nachweis)

alternativ: je zwei Randori im Stand und am Boden zu je 3 Minuten

- ☐ Stand
- ☐ Boden

Die Prüfung bestanden: ☐ Ja
☐ Nein

Prüfungsgebühr bezahlt, Urkunde bekommen, Kyu – Marke eingeklebt