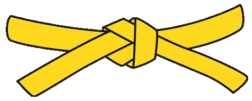


kein Mindestalter

7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand
3 von 16 Wurftechniken:
- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik

Prüfungsaufgabe Boden
7 Aktionen
- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten (*Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
1 Fußtechnik

Die Abbildungen zeigen Varianten

Kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

kein Mindestalter

6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand
6 von 16 Wurftechniken:
- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken

Prüfungsaufgabe Boden
9 Aktionen
- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten *(Standard)*
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage ->Haltetechnik) *(Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
2 Fußtechniken

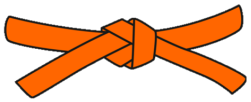
Die Abbildungen zeigen Varianten

Ushiro-kesa-gatame

Uki-gatame

Ura-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame



8 Jahre

5. Kyu „Anwenden und Befreien“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand
9 von 16 Wurftechniken:
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken

Prüfungsaufgabe Boden
8 Aktionen
- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Lösen der Beinklammer
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten *(Standard)*
- Umdreher Bauch zu Haltetechnik *(Standard)*
- Angriff gegen die Bank *(Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
3 Fußtechniken

Die Abbildungen zeigen Varianten

sich auf den Bauch drehen

zwischen die Beine nehmen

lösen der Beinklammer

Bein klammern

durch Brücke überrollen

zwischen 8 & 11

4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand

12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

Prüfungsaufgabe Boden

9 Aktionen

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten *(Standard)*
- 1 Umdreher Bauch zu Haltetechnik *(Standard)*
- 1 Angriff gegen die Bank *(Standard)*
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage *(Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Uchi-mata / O-soto-gari / Harai-goshi
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
4 Weitere Techniken aus dem Grundprogramm

Die Abbildungen zeigen Varianten

Ude-garami*

Juji-gatame*

Waki-gatame

Ude-gatame

Angriff aus Rückenlage

11 Jahre

3. Kyu „Sensationelle Technikwelten“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3/12 Wurftechniken aus Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination

Prüfungsaufgabe Boden

11 Aktionen

- 6 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- 1 Positionswechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten *(Standard)*
- 1 Umdreher Bauch zu Haltetechnik *(Standard)*
- 1 Angriff gegen die Bank *(Standard)*
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage *(Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Tomoe-nage / Tani-otoshi
3 von 12 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm
1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination
10 Weitere Techniken aus 7. – 3. Kyu

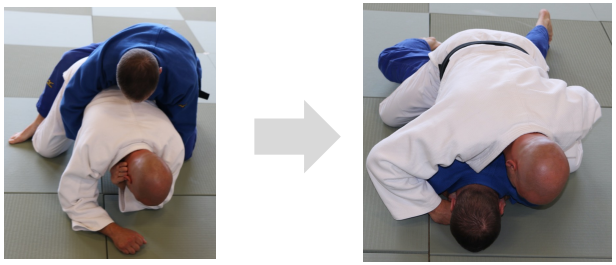
Die Abbildungen zeigen Varianten

Hiza-gatame*

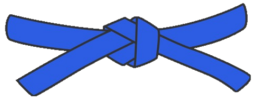
Sankaku-gatame*

Hara-gatame

Ashi-gatame



Positionswechsel



zwischen 11 & 13

2. Kyu „Die Judo-Taktik“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand

18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 6/12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu

Prüfungsaufgabe Boden

11 Aktionen

- 5 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- 2 Positionswechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten *(Standard)*
- 1 Umdreher Bauch zu Haltetechnik *(Standard)*
- 1 Angriff gegen die Bank *(Standard)*
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage *(Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Soto-maki-komi / Sumi-gaeshi
6 von 12 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm
1 Ai-yotsu, 1 Kenka-yotsu
10 Techniken aus 7. – 2. Kyu

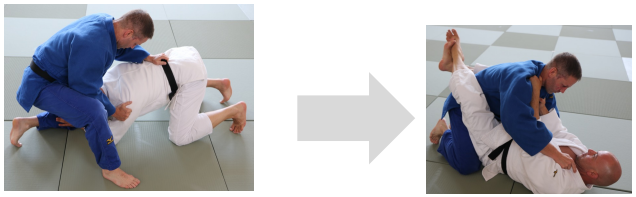
Die Abbildungen zeigen Varianten

Gyaku-juji-jime*

Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*

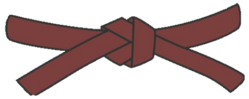
Hadaka-jime*

Kataha-jime*



Positionswechsel

Positionswechsel



13 Jahre

1. Kyu „Das eigene Judo-Profil“

Name:_____

Prüfungsaufgabe Stand

20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

Prüfungsaufgabe Boden

14 Aktionen

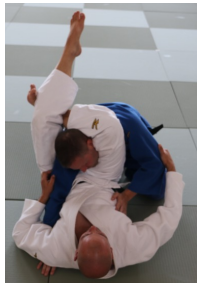
- 5 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten *(Standard)*
- 1 Umdreher Bauch zu Haltetechnik *(Standard)*
- 1 Angriff gegen die Bank *(Standard)*
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage *(Standard)*

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

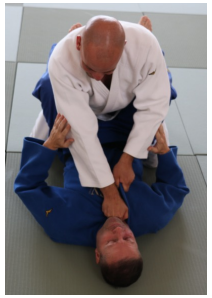
Verbindliche Techniken *
Ura-nage / Ko-uchi-maki-komi
9 von 12 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm
2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen
9 Techniken aus 7. – 1. Kyu

Die Abbildungen zeigen Varianten

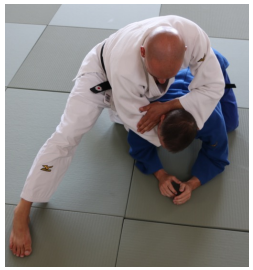
Okuri-eri-jime*



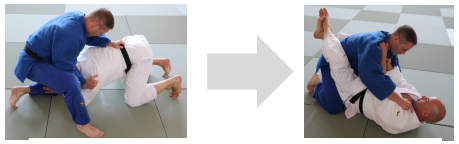
Sankaku-jime



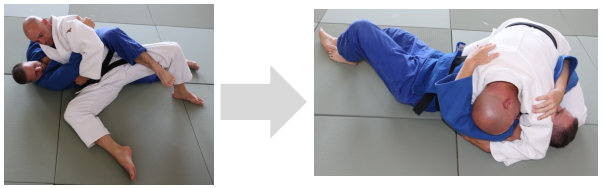
Tsukkomi-jime



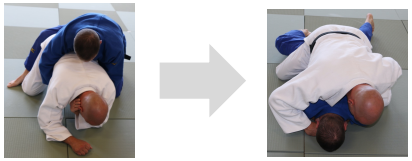
Sode-guruma-jime*



Positionswechsel



Positionswechsel



Positionswechsel