

Vorprüfungszettel

1. Kyu-Grad: brauner Gürtel

Mindestalter: vollendetes 13. Lebensjahr



Name der Prüflinge →						
Alle bisherigen Ukemi						
Ukemi und Part- nerverhalten	Fallen seitwärts • r/l					
	Fallen rückwärts					
	Fallrolle vorwärts • r/l					
	freier Fall					
	Ausgangssituation für Nage- und Katame-Waza					
	Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bo- denlage					
20 von 28 Wurftechniken						
(9 Wurftechniken müssen aus dem Erweiterungsprogramm 3. bis 1. Kyu sein)						
7. Kyu	Morote-seoi-nage H/G					
	O-goshi H/G					
	Uki-goshi H/G					
	De-ashi-barai					
6. Kyu	Ippon-seoi-nage H/G					
	Tai-otoshi H/G					
	O-uchi-gari					
	Ko-soto-gake					
5. Kyu	Tsurikomi-goshi H/G					
	Sode-tsurikomi-goshi H/G					
	Sasae-tsurikomi-ashi					
	Ko-uchi-gari					
4. Kyu	Uchi-mata H/G					
	Koshi-guruma H/G					
	O-soto-gari					
	Harai-Goshi H/G					
3. Kyu	Tomoe-nage					
	Tani-otoshi					
	Okuri-ashi-barai					
	Tsuri-goshi					
2. Kyu	Soto-makikomi					
	Sumi-gaeshi					
	Ashi-guruma					
	Utsuri-goshi					
1. Kyu	Ura-nage (Pflicht)					
	Ko-uchi-makikomi (Pflicht)					
	Uki-otoshi					
	Kata-guruma					
1. Kyu	1. Kontertechnik					
	2. Kontertechnik					
	1. Finte					
	2. Finte					
	1. Kombination					
	2. Kombination					

Katame-waza „wenn → dann – Situationen“	4 Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm („wenn → dann-Situationen“)					
	• Okuri-eri-jime (Pflicht)					
	• Sode-guruma (Pflicht)					
	• Sankaku-jime					
	• Tsukkomi-jime					
	• Gyaku-juji-jime (2. Kyu)					
	• Okuri-eri-jime (2. Kyu) (als „Rollwürger“)					
	• Hadaka-jime (2. Kyu)					
	• Kataha-jime 2. Kyu)					
	3 Lösungen für Standardsituationen und 6 Wiederholungen Standardsituation 7. bis 4. Kyu (☒)					
	Positionswechsel – Beispiele: Tori in Bank, Uke greift an, Tori wehrt durch Rollen Uke ab Tori in Bauchlage, Uke greift an, Tori wehrt ab und nimmt Uke zwischen die Beine Tori wird von Uke zw. dessen Beinen geklammert, Tori arbeitet sich aus der Beinklammer und fixiert Uke					
	• 1. Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffsposition					
	• 2. Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffsposition					
	• 3. Positionswechsel von einer Verteidigungssituation in eine günstige Angriffsposition					
	• 1. Übergang Stand-Boden in Ai-yotsu (gleiche Auslage)					
	• 2. Übergang Stand-Boden in Kenka-yotsu (gegengleiche Auslage)					
☒ Angriff aus der eigenen Rückenlage (4. Kyu)						
☒ Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (4. Kyu)						
☒ Lösen der Beinklammer (5. Kyu)						
☒ ein Angriff gegen Bank (5. Kyu)						
☒ Umdrehtechnik von Ukes Bauchlage in Osae-komi (6. Kyu)						
☒ Übergang Werfen – Halten (7. Kyu)						
Individueller Schwerpunkt – ca. 10 technische Aktionen						
Individueller Schwerpunkt (Alternativen)	• Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)					
	• Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl					
	• Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr)					
	• Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)					
Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen (Pass) seit letzter Graduierung oder 4 Randori (2 Stand, 2 Boden je 3 min)						
2 Standrandori je 3 min						
2 Bodenrandori je 3 min						