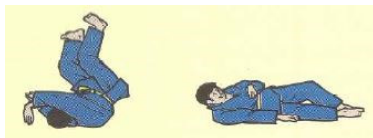


## Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braungurt)

### Ukemi (Falltechnik)

Name: \_\_\_\_\_

Aus der zügigen Bewegung, jeweils beide Seiten Rolle rückwärts, seitwärts und Rolle vorwärts



und freier Fall zu beiden Seiten



### Nage-waza (Wurftechnik)






20 Techniken, darunter mindestens 9 aus dem Erweiterungsprogramm,

darunter verbindlich

	Rechts	Links
Ura-nage ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-maki-komi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







mindestens 7 weitere aus dem Erweiterungsprogramm

Tomoe-nage ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soto-maki-komi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tani-otoshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumi-gaeshi ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Okuri-ashi-barai ----->  ----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Rechts	Links
Ashi-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-otoshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utsuri-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kata-guruma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Grundprogramm





### Techniken zur Hauptseite

Morote-seoi-nage		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tai-otoshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tsuri-komi-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uchi-mata		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uki-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harai-goshi		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







## Techniken zur Gegenseite

Rechts

Links

O-goshi ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ippon-seoi-nage ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sode-tsure-komi-goshi----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koshi-guruma----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Fußtechniken

De-ashi-barai ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-uchi-gari ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-uchi-gari ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O-soto-gari ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake ----->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sasae-tsure-komi-ashi ---->		----->	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2 Konter

Uke greift an mit

---

Tori kontert durch

**und**

Uke greift an mit

---

Tori kontert durch

---

## **2 Finten**

Angriff von Tori mit

---

weiter zu

---

**und**

Angriff von Tori mit

---

weiter zu

---

## **2 Kombinationen**

Angriff von Tori mit

---

nach Abwehrreaktion von Uke zu

---

**und**

Angriff von Tori mit

---

nach Abwehrreaktion von Uke zu

---

**Katame-waza (Haltetechnik)**

4 Shime-waza (Würgetechniken) aus dem Erweiterungsprogramm „wenn...dann“-Situationen

darunter verbindlich

Sode-guruma-jime



---

---

Okuri-eri-jime

(als „Rollwürger“)



---

---

2 weitere Würgetechniken

Gyaku-Juji-jime



---

---

Okuri-eri-jime

(Koshi-jime)



---

---

Hadaka-jime



---

---

Kata-ha-jime



---

---

Sankaku-jime



---

---

Tsukkomi-jime



---

---

1 Übergang Stand-Boden (Wurf mit anschließendem Haltegriff)

Von



zu

---

---

## 1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Haltegriff)

Von Bauchlage durch



---

zu

---

## 1 Lösen einer Beinklammer

Von

---

zu

---

## 1 Angriff gegen Bank

Von Bank durch



---

zu

---

## 1 Angriff aus eigener Rückenlage

Von Rückenlage durch



---

zu

---

## 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Vom Knien zwischen Ukes Beinen durch

---

zu

---

## 1 Übergang Stand-Boden in Ai-yotsu

Von

---



zu

---

## 1 Übergang Stand-Boden in Kenka-yotsu

Von

---



zu

---

## 3 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Von

---



durch

---

zu

---

**und**

Von

---



durch

---

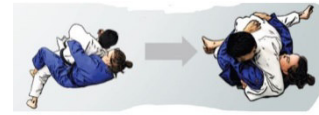
zu

---

und

Von

---



durch

---

zu

---

## **Randori (Übungskampf)**

**Teilnahme an mindestens 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)**

oder

**2 Aufgaben-Randori am Boden**

**2 Aufgaben-Randori im Stand**

## **Partnerverhalten**

- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

## **Individueller Schwerpunkt**

**Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)**

oder

**Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus den Kata des Dan-Programms nach eigener Wahl**

oder

**Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr)**

oder

**Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)**



**Judobegriffe**

Sode-guruma-jime	Ärmelradwürgen
Tsukkomi-jime	Stoß-, Stichwürgen
Budo	Weg des Krieges
Dan	Stufe, Grad
Zarei	Verbeugung im Kniesitz
Ritsurei	Verbeugung im Stand
Migi	rechts
Hidari	links
Shizen-hontai	Natürliche Grundstellung
Migi-shizentai	Natürliche Stellung rechts
Hidari-shizentai	Natürliche Stellung links
Jigo-hontai	Verteidigungsstellung
Migi-jigotai	Verteidigungsstellung rechts
Hidari-jigotai	Verteidigungsstellung links
Ayumi-ashi	Natürliches Gehen
Tsugi-ashi	Nachstell-Schritt
Tai-sabaki	Körperdrehung
ichi	1
ni	2
san	3
shi / yon	4
go	5
roku	6
shichi	7
hachi	8
ku, kyu	9
ju, jyu	10
Taiso	Gymnastik