

1. Kyu: brauner Gürtel

Mindestalter:

14. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig					
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (8 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Sankaku-osae- gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-Jime		
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen</li> </ul>					
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden</li> <li>• 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)</li> </ul>					
<b>Randori</b> (3 Randori a `3min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Randori mit verschiedenen Partnern</li> </ul>					
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Te-waza</li> </ul>					