

**8. Kyu: weiß-gelber Gürtel**

Mindestalter:

vollendetes 7. Lebensjahr

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

<b>Falltechnik</b> (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts <b>(beidseitig)</b>			
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (4 Aktionen)	O-goshi <b>oder</b> Uki-goshi (beidseitig)	O-soto-otoshi (beidseitig)			
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)	Mune-gatame (beidseitig)			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3-5 Randori à 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben</li> </ul>				