






1. Kyu:  
braun  
Mindestalter:  
14 Jahre

Prüfungsinhalte aus dem  
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade  
des Deutscher Judo-Bund e.V.







Vorkenntnisse	stichprobenartig	
<p><b>Grundform der Wurftechniken</b> (6 Aktionen)</p>	<p>O-guruma „Großes Rad“  (beidseitig)</p> 	<p>Yoko-guruma „Seitrad“</p> 
	<p>Te-guruma „Handrad“</p> 	<p>Kata-guruma „Schulterrad“</p> 
	<p>Soto-maki-komi „Äußeres Einrollen“</p> 	
<p><b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (6 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei der fünf Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yoko-guruma                 <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konter gegen Seoi-nage</li> <li>b) Direkter Angriff, Uke greift mit rechts in Nacken</li> </ol> </li> <li>2. Te-guruma                 <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Direkter Angriff</li> <li>b) Konter gegen Koshi-guruma</li> </ol> </li> <li>3. Kata-guruma                 <ol style="list-style-type: none"> <li>a) als Abtaucher</li> <li>b) „Einarmiger“ Kata-guruma aus überdrehtem Seoi-nage</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul>	

1. Kyu:  
braun  
Mindestalter:  
14 Jahre

Prüfungsinhalte aus dem  
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade  
des Deutschen Judo-Bund e.V.



<p><b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)</p>	<p>Sankaku-osae-gatame „Dreiecks-Haltegriff“</p> 	<p>Sankaku-gatame „Dreieckshebel“</p> 
	<p>Sankaku-jime „Dreiecks-Würger mit den Beinen“</p> 	<p>Kata-te-jime „mit einer Hand Würger“</p> 
	<p><b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (5 Aktionen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je 3 verschiedenen Situationen Sankaku anwenden: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uke in Banklage, Tori greift von Kopfseite an und beendet mit Sankaku-osae-gatame</li> <li>2. Uke in Bauchlage, Tori im Reitsitz auf Uke stellt rechtes Bein auf, hakt rechten Fuß über Schulter ein, kippt nach rechts, zieht Uke mit sich und geht zum Sankaku-gatame (Armhelbel) über</li> <li>3. Uke greift zwischen Toris Beinen an, Tori setzt Sankaku-jime an</li> </ol> </li> <li>• Zwei Übergänge Stand-Boden mit Shime-waza nach missglücktem gegnerischen Wurf <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uke setzt Seoi-nage an, Tori würgt mit „Kingston-Würger“</li> <li>2. Uke setzt Seoi-nage an, Tori würgt mit Koshi-jime; Ukes Stütz-Arm wird dabei fixiert)</li> </ol> </li> </ul>	
	<p><b>Randori</b> (3 Randori à 3 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Randori mit verschiedenen Partnern</li> </ul>	
<p><b>Kata</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata, Gruppe: Te-waza (beidseitig) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uki-otoshi</li> <li>2. Seoi-nage</li> <li>3. Kata-guruma</li> </ol> </li> </ul>	