
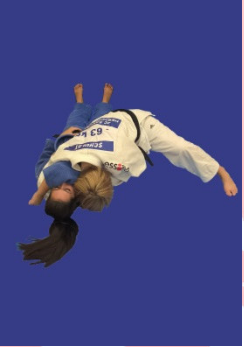


8. Kyu:
weiß-gelb
Mindestalter:
7 Jahre

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



Falltechnik (3 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	
Grundform der Wurftechniken (2 Aktionen)	O-goshi <i>„Großer Hüftwurf“</i>		O-soto-otoshi <i>„Großer Außensturz“</i>
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Kesa-gatame <i>„Schärpen-Haltegriff“</i>		Mune-gatame <i>„Brust-Haltegriff“</i>
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Uke geht vorwärts, Tori wirft O-goshi • Uke geht rückwärts, Tori wirft O-soto-otoshi 		
Anwendungsaufgabe Boden (1 Aktionen)	<i>Eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff, aus dem sich Uke befreit:</i> O-Goshi werfen, Kesa-gatame halten, Befreiung		
Randori (2-3 Randori à 1 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen 		