





8. Kyu:
weiß-gelb
Mindestalter:
7 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
 Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
 des Deutschen 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"> • Tori geht rückwärts, Tori wirft O-goshi • Tori geht vorwärts, 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 	