




**7. Kyu:**  
**gelb**  
**Mindestalter:**  
**8 Jahre**

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







Falltechnik (3 Aktionen)	Rückwärts (eine Seite)	Seitwärts (beidseitig)	Vorwärts (eine Seite)
<b>Partnerverhalten</b> (3 Aktionen)	Verhalten beim Werfen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden)</li> </ul> Verteidigungsverhalten gegen Haltegriffe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegen Umdreher: Stützen aufbauen, Schwerpunkt senken (auf den Bauch legen)</li> <li>• Befreiung: Beinklammer, Schwung (vorwärts, rückwärts) oder Brücke</li> </ul>		
<b>Wurftechniken (Nage-waza)</b> (3 Aktionen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eindrehtechnik zur Hauptseite</li> <li>• Eindrehtechnik zur Gegenseite</li> <li>• Fußtechnik zur Hauptseite</li> </ul>	<b>O-goshi</b> <i>„Großer Hüftwurf“</i>		Hand auf Ukes Rücken, 3 Schritte zum Eindrehen, den eigenen Rücken vor Ukes Bauch, Toris Füße stehen zwischen Ukes Füßen
	<b>Seoi-nage</b> <i>„Schulterwurf“</i>		Arm unter Ukes Arm, 3 Schritte zum Eindrehen, in die Knie gehen, zwischen Ukes Füßen stehen, Wurf durch Körperdrehung
	<b>O-soto-gari</b> <i>„große Außensichel“</i>		Belastung auf Ukes Bein, welches weggesichelt wird, Bein schwingt komplett durch, sicherer Stand nach Wurf

**7. Kyu:**  
gelb  
Mindestalter:  
8 Jahre

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



<p><b>Bodentechniken (Katame-waza)</b> (4 Aktionen)</p>	<p><b>Kesa-gatame</b> „Schärpen- Haltegriff“</p>  <p>Sitz neben dem Partner, Arm unterm Kopf, Arm des Partners einklemmen, Beine auseinander als Stütze</p>
	<p><b>Mune-gatame</b> „Brust-Haltegriff“</p>  <p>Bauch auf Bauch seitlich, Arm unterm Kopf des Partners, Knie eng an den Körper</p>
	<p><b>Tate-shio-gatame</b> „Reitvierer“</p>  <p>Sitz auf dem Partner, Arm unterm Kopf des Partners, Arm des Partners einklemmen, Kopf neben den Kopf des Partners</p>
	<p><b>Kami-shio-gatame</b> „Kopfvierer“</p>  <p>Halten von der Kopfseite des Partners, Griff unter den Armen des Partners in den Gürtel Sitz neben dem Kopf des Partners</p>
<p><b>Anwendungs- Aufgabe</b> (3 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch)</li> <li>• Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch)</li> <li>• Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame</li> </ul>
<p><b>Randori</b> (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p>	<p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezielt Würfe aus dem Programm werfen</li> <li>• brasilianisches Randori</li> </ul> <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rauskommen aus dem Haltegriff</li> <li>• Halten gegen Widerstand</li> </ul>