

Trainingsbegeleitende Kyu - Prüfung Beginn:		Ende:
Name, Vorname	Verein	5. Kyu - Grad
PRÜFUNGSFÄCHER	PRÜFUNGSDATUM	UNTERSCHRIFT PRÜFER
Falltechnik (5 Aktionen)		
rückwärts		
seitwärts (beidseitig)		
Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen) eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Sasae oder Hiza		
Morote-Seoi-Nage		
Sasae-tsuru-komi-ashi oder Hiza-guruma		
Okuri-ashi-barai		
O-soto-gari		
Harai-goshi		
Grundform der Bodentechnik (2 Aktionen)		
Juji-gatame		
Ude-garami		
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)		
Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter)		
Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)		
Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)		
Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen		
Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage		
1 Befreiung aus der Beinklammer		
1 Angriff gegen die mittlere Bank position mit Juji-gatame beenden		
Randori (3 - 5 Randori a`2 min.)		
Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen		
Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen		
Theorie (Judolexikon)		
neue japanische Begriffe		

KYU-PRÜFERSTEMPEL