

Trainingsbegeitende Kyu - Prüfung Beginn:		Ende:
Name, Vorname	Verein	7. Kyu - Grad
<b>PRÜFUNGSFÄCHER</b>	<b>PRÜFUNGSDATUM</b>	<b>UNTERSCHRIFT PRÜFER</b>
<b>Falltechnik (4 Aktionen)</b>		
rückwärts		
seitwärts (beidseitig)		
Judorolle vorwärts mit Liegen- Bleiben <b>oder</b> Aufstehen		
<b>Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen) eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: einer der Hüftwürfe</b>		
O-goshi		
Uki-goshi		
O-uchi-gari		
Seoi-otoshi		
<b>Grundform der Bodentechnik (4 Aktionen)</b>		
Kesa-gatame		
Yoko-shiho-gatame		
Tate-shiho-gatame		
Kami-shiho-gatame		
<b>Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)</b>		
Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi		
Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari		
<b>Anwendungsaufgabe Boden (6 Aktionen)</b>		
Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen		
1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden		
1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke		
<b>Randori (3 - 4 Randori à 1 min.)</b>		
Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat		
<b>Theorie (Judolexikon)</b>		
neue japanische Begriffe		

KYU-PRÜFERSTEMPEL