

Trainingsbegeitende Kyu - Prüfung Beginn:		Ende:
Name, Vorname	Verein	4. Kyu - Grad
PRÜFUNGSFÄCHER	PRÜFUNGSDATUM	UNTERSCHRIFT PRÜFER
Vorkenntnisse		
stichprobenartig		
Falltechnik (1 Aktionen)		
freier Fall ggf. mit Partnerhilfe		
Grundform der Wurftechniken (5 Aktionen) eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Tsuru-komi-goshi		
Tsuru-komi-goshi		
Koshi-uchi-mata		
O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai		
Ko-uchi-maki-komi		
Tomoe-nage		
Grundform der Bodentechnik (2 Aktionen)		
Ude-gatame		
Waki-gatame		
Anwendungsaufgabe Stand (5 Aktionen)		
Tsuru-komi-goshi oder Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.		
2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen		
Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken		
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)		
Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen		
Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen		
Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen		
Randori (Randori a`2 min.)		
Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen.		
(Randori spielen!)		
Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen		
Theorie (Judolexikon)		
neue japanische Begriffe		

KYU-PRÜFERSTEMPEL