



## 1. Kyu: Wahlbereich Judo-Selbstverteidigung

In der Prüfung zum 1. Kyu geht es um die Ausgestaltung des eigenen Judoprofils. Dazu soll der Prüfling zehn technischen Aktionen der Judo-Selbstverteidigung zeigen. Fünf verschiedene Situationen sind dabei darzustellen. Der Judo Bezug muss dabei in allen Aktionen erkennbar sein.

Die Aktionen im Einzelnen:

- 2 Aktionen als Verteidigung gegen Atemi-Angriffe
- 2 Aktionen als Verteidigung gegen Kontakt-Angriffe
- 2 Aktionen mit einem Wurf in der Verteidigungshandlung
- 2 Aktionen bei der Atemi in der Verteidigung eingesetzt wird
- 2 Verteidigungsaktionen im Boden