

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm

3. Kyu: grüner Gürtel

Mindestalter: 13. Lebensjahr

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Ashi-gatame	Ashi-garami			
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Drei der fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Selbstverteidigungssituationen werfen • Zwei Atemitechniken in einer sinnvollen Selbstverteidigungssituation • Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers 				
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden in sinnvollen Selbstverteidigungssituationen 				
Randori (2x 5min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza 				

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm

2. Kyu: blauer Gürtel
Mindestalter: 13 Jahre

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)	Kata-ashi-dori <u>oder</u> Kuchiki-taoshi *
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk • Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers 				
Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Halteangriffe am Boden im Kontext einer Selbstverteidigungssituation • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden 				
Randori (2x 5min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) 				
Kata	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza				

* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden

1. Kyu: brauner Gürtel
Mindestalter: 14 Jahre

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae- gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-Jime		
Anwendungsaufgabe Stand (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen unter Berücksichtigung der technisch/taktischen Anforderungen in derartigen Situationen 					
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe in der Bodenlage Zwei Übergänge vom Stand zum Boden aus einer Nothilfesituation 					
Randori (3x 3min)	<ul style="list-style-type: none"> 3 Randori mit verschiedenen Partnern 					
Kata	Nage-no-kata Gruppe Te-waza					