

8. Kyu (weiß-gelb)

Mindestalter: 7. Lebensjahr (vollendetes Lebensjahr)

Falltechnik

(3 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(4 Aktionen)

~~O-goshi (beidseitig)~~ *oder* ~~Uki-goshi (beidseitig)~~
»großer Hüftwurf« »Hüftschwung«



~~O-soto-otoshi (beidseitig)~~
»großer Außensturz«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

~~Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)~~
»Variante des Schärpen-Haltegriffs«



~~Mune-gatame (beidseitig)~~
»Brust-Haltegriff«
Variante des Yoko-shiho-gatame



Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi *oder* O-goshi



Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi



Anwendungsaufgaben Boden

(2 Aktionen)

2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Von kontrolliertem Werfen...



...zu anschließenden Haltegriffen...



...und nachfolgenden Befreiungen



Randori

(3-5 Randori à 1 Min.)

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Üben, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben

Aus dem Kniestand...



...über Drehen und Wenden...



...Haltegriffe und Befreiungen erproben



8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)		
Grundform der Wurftechniken (2 Aktionen)	O-goshi <u>oder</u> Uki-goshi*	O-soto-otoshi		
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame	Mune-gatame		
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten 			
Anwendungsaufgabe Boden (1 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke 			
Randori (2-3 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben 			

* alternativ auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel-Revers-Griff