

# Judo-Prüfungsordnung nach



## 1. Kyu – Braun

Mindestalter: 14 Jahre

Vorkenntnisse	stichprobenartig
Falltechniken	- / -
Grundformen der Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ashi-Guruma <b>oder</b> O-Guruma</li> <li>✓ Ura-Nage <b>oder</b> Yoko-Guruma (beidseitig)</li> <li>✓ Te-Guruma (beidseitig)</li> <li>✓ Kata-Guruma</li> <li>✓ Soto-Maki-Komi <b>oder</b> Hane-Maki-Komi</li> <li>✓ Uki-Otoshi</li> </ul>
Grundformen der Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sankaku-Osae-Gatame</li> <li>✓ Sankaku-Gatame</li> <li>✓ Sankaku-Jime</li> <li>✓ Kata-Te-Jime</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Drei der oben genannten Techniken (außer Uki-Otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen</li> </ul>
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden</li> <li>✓ Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-Waza, nach einem missglücktem Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners, z.B. mit Koshi-Jime</li> </ul>
Randori	Drei Randori mit verschiedenen Partnern (3 Randori à 3min.)
Kata	Nage-No-Kata: Gruppe Te-waza Uki-Otoshi Seoi-Nage Kata-Guruma

