

# Judo-Prüfungsordnung nach



## 8. Kyu – Weiss-Gelb

Mindestalter: 7 Jahre

Vorkenntnisse	- / -
Falltechniken	✓ Rückwärts ✓ Seitwärts (beidseitig)
Grundformen der Wurftechniken	✓ O-Goshi (beidseitig) oder Uki-Goshi (beidseitig) ✓ O-Soto-Otoshi (beidseitig)
Grundformen der Bodentechniken	✓ Kuzure-Kesa-Gatame (beidseitig) ✓ Mune-Gatame (beidseitig)
Anwendungsaufgabe Stand	✓ Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori Uki-Goshi oder O-Goshi ✓ Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-Soto-Otoshi
Anwendungsaufgabe Boden	Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke
Randori	Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben (3-5 Randori à 1min.)
Kata	- / -

