

Name:	aktueller Kyu:	Ziel Kyu:	Datum: letzte Kyu-Prüfung
<b>Grundprogramm</b>			
<b>7. Kyu</b> (gelb) "Fallen, Werfen, Halten"	<b>6. Kyu</b> (gelb-orange) "Vertiefung Fallen, Werfen, Halten"	<b>5. Kyu</b> (orange) "Anwenden und Befreien"	<b>4. Kyu</b> (orange-grün) "Werfen auf einem Bein und Hebeln"
<b>Fallen</b>	<b>Fallen</b>	<b>Fallen</b>	<b>Fallen</b>
◦ vorwärts, seitwärts, rückwärts (jeweils eine Seite)	◦ Rolle vorwärts, seitwärts, rückwärts mit Rolle (jeweils beide Seiten)	◦ aus dem Gehen: Rolle (re+li), seitwärts (re+li), rückwärts	◦ aus der zügigen Bewegung beidseitig: Rolle, seitlich, rückwärts
<b>Wurftechniken</b> (wenn -> dann Situationen)	<b>Wurftechniken</b> (wenn -> dann Situationen)	<b>Wurftechniken</b> (wenn -> dann Situationen)	<b>Wurftechniken</b> (wenn -> dann Situationen)
3 Würfe aus dem Grundprogramm  - 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite - 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite - 1 Fußtechnik	6 Würfe aus dem Grundprogramm  - 2 Eindrehtechnik zur Hauptseite - 2 Eindrehtechnik zur Gegenseite - 2 Fußtechniken	9 Würfe aus dem Grundprogramm  - 3 Eindrehtechnik zur Hauptseite - 3 Eindrehtechnik zur Gegenseite - 3 Fußtechniken	12 Würfe aus dem Grundprogramm  - 3 verbindliche Techniken (*) - 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite - 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
Morote-seoi-nage	Tai-otoshi	Tsurikomi-goshi	Uchi-mata (*)
O-goshi	Ippon-seoi-nage	Sode-tsurikomi-goshi	Koshi-guruma
De-ashi-barai	O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	O-soto-gari (*)
Uki-goshi	Ko-soto-gake	Sasae-tsurikomi-ashi	Harai-goshi (*)
<b>Bodentechniken</b> (wenn -> dann Situationen)	<b>Bodentechniken</b> (wenn -> dann Situationen)	<b>Bodentechniken</b> (wenn -> dann Situationen)	<b>Bodentechniken</b> (wenn -> dann Situationen)
7 Aktionen:	9 Aktionen:	8 Aktionen:	9 Aktionen:
4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)  1 x Kesa-gatame 1 x Yoko-shiho-gatame 1 x Tate-shiho-gatame 1 x Kami-shiho-gatame	4 x weitere Haltetechniken (Varianten oder eigene Haltetechniken) z.B.: ◦ Ushiro-kesa-gatame ◦ Kuzure-kami-shiho-gatame ◦ Uki-gatame ◦ Ura-gatame	4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen:  1 x sich auf den Bauch drehen 1 x ein Bein klammern 1 x zwischen die Beine nehmen 1 x durch die Brücke überrollen	3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken (*)  Juji-gatame (*) Ude-garami (*) Waki-gatame Ude-gatame
2 x Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuch  1 x Übergang Werfen -> Halten	3 x Haltegriffwechsel (als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuch)  2 x Standardsituations Lösungen (aus den DJB Musterlösungen) 1 x Wiederholung vom 7. Kyu 1 x Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)	4 Standardsituations Lösungen (aus den DJB Musterlösungen)  2 x Wiederholungen 7.- 6 Kyu 1 x Angriff gegen die Bankposition 1 x Lösen der Beinklammer	6 Standardsituations Lösungen (aus den DJB Musterlösungen)  4 x Wiederholung 7.-5 Kyu 1 x Angriff aus der eigenen Rückenlage 1 x Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
<b>Randori</b>	<b>Randori / Wettkampf</b>	<b>Randori / Wettkampf</b>	<b>Randori / Wettkampf</b>
◦ je 2 Aufgaben-Randori im Stand und Boden zu je 2 min	◦ Teilnahme an min. 1 offiziellen Wettkampf (Nachweis im Judopass)	◦ Teilnahme an min. 2 offiziellen Wettkämpfen (Nachweis im Judopass)	◦ Teilnahme an min. 2 offiziellen Wettkämpfen (Nachweis im Judopass)
	◦ Alternativ: je 2 Stand und Boden Randori Aufgabenrandori) je 2 min	◦ Alternativ: je 2 Stand und Boden Randori Aufgabenrandori) je 2 min	◦ Alternativ: je 2 Stand und Boden Randori Aufgabenrandori) je 2 min