

kein Mindestalter
02207018*

7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik

Prüfungsaufgabe Boden

7 Aktionen

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
1 Fußtechnik

Die Abbildungen zeigen Varianten



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten



6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

6 von 16 Wurftechniken:

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
2 Fußtechniken

Prüfungsaufgabe Boden

9 Aktionen

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage ->Haltetechnik)

Die Abbildungen zeigen Varianten



Ushiro-kesa-gatame



Uki-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Ura-gatame



Umdreher gegen die Bauchlage



5. Kyu „Anwenden und Befreien“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
3 Fußtechniken

Prüfungsaufgabe Boden

8 Aktionen

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer

Die Abbildungen zeigen Varianten



sich auf den Bauch drehen



Bein klammern



lösen der Beinklammer



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen

Wiederholung Standardposition 7.- 6. Kyu



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdreher gegen die Bauchlage



Angriff gegen die Bank



4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Uchi-mata / O-soto-gari / Harai-goshi
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
4 Weitere Techniken aus dem Grundprogramm

Prüfungsaufgabe Boden

9 Aktionen

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Die Abbildungen zeigen Varianten



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame



Angriff aus Rückenlage

Wiederholung Standardposition 7.- 5. Kyu



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdreher gegen die Bauchlage



Angriff gegen die Bank



11 Jahre

3. Kyu „Sensationelle Technikwelten“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3/12 Wurftechniken aus Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination

Prüfungsaufgabe Boden

11 Aktionen

- 6 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Tomoe-nage / Tani-otoshi
3 von 12 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm
1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination
10 Weitere Techniken aus 7. – 3. Kyu

Die Abbildungen zeigen Varianten



Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Hara-gatame



Ashi-gatame



Positionswechsel

Wiederholung Standardposition 7.- 4. Kyu



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdreher gegen die Bauchlage



Angriff gegen die Bank



Angriff aus der Rückenlage



2. Kyu „Die Judo-Taktik“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 6/12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu

Prüfungsaufgabe Boden

11 Aktionen

- 5 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu
- 2 Positionswechsel

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Soto-maki-komi / Sumi-gaeshi
6 von 12 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm
1 Ai-yotsu, 1 Kenka-yotsu
10 Techniken aus 7. – 2. Kyu

Die Abbildungen zeigen Varianten



Gyaku-juji-jime*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*



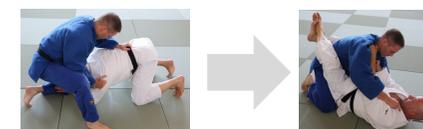
Hadaka-jime*



Kataha-jime*



Positionswechsel



Positionswechsel

Wiederholung Standardposition 7.- 4. Kyu



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdreher gegen die Bauchlage



Angriff gegen die Bank



Angriff aus der Rückenlage



1. Kyu „Das eigene Judo-Profil“

Name: _____

Prüfungsaufgabe Stand

20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

Prüfungsaufgabe Boden

14 Aktionen

- 5 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu

Diese Techniken möchte ich demonstrieren

Verbindliche Techniken *
Ura-nage / Ko-uchi-maki-komi
9 von 12 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm
2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen
9 Techniken aus 7. – 1. Kyu

Die Abbildungen zeigen Varianten



Okuri-eri-jime*



Sode-guruma-jime*



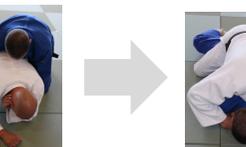
Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel



Positionswechsel



Positionswechsel



Wiederholung Standardposition 7.- 4. Kyu



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdreher gegen die Bauchlage



Angriff gegen die Bank



Angriff aus der Rückenlage