

# Prüfungsprogramm:

Es müssen 5 Techniken gezeigt werden. 1x Ukemi- waza, 2x Nage- waza, 2x Ne- waza, 1x Anwendungsprogramm. Für jede gezeigte Technikeinheit gibt es einen Punkt nach Schwierigkeitsgrad. Leicht 1 Punkt pro Einheit. Mittel 2 Punkte. Schwer 3 Punkte.

## Leicht:

<b>Ukemi- waza</b> (aus Hocke)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)
<b>Nage- waza</b> (aus Kniestand möglich)	O- goshi	O- soto- otoshi
<b>Ne- waza</b>	Kuzure- kesa- gatame	Mune- gatame
<b>Anwendung</b>	o Wurf mit anschließendem Haltegriff o 1x Wurf aus sinnvoller Bewegung	

## Mittel:

<b>Ukemi- waza</b>	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)
	Judorolle mit Liegenbleiben oder Aufstehen	
<b>Nage- waza</b> (aus dem Stand)	O- goshi	O- uchi- gari
	Seoi- otoshi	
<b>Ne- waza</b>	Kesa- gatame	Yoko- shiho- gatame
	Tate- shiho- gatame	Kami- shiho- gatame
<b>Anwendung</b>	do Befreiung aus 2 Haltegriffen o Angriff gegen Bankposition oder Bauchlage	

## Schwer:

<b>Ukemi- waza</b> (Perfektion oder über Hindernis)	Judorolle mit Liegenbleiben oder Aufstehen	Seitwärts (beidseitig)
	Judorolle mit Liegenbleiben oder Aufstehen	
<b>Nage- waza</b> (aus dem Stand)	Ippon- seoi- nage	Tai- otoshi
	Ko- uchi- gari	Ko- soto gari/ gake
<b>Ne- waza</b>	2x Kesa- gatame	2x Yoko- shiho- gatame
	2x Tate- shiho- gatame	2x Kami- shiho- gatame
<b>Anwendung</b>	o Bodenrandori o Alle Würfe mit Ernsthaftigkeit aus sinnvoller Bewegung kontrolliert werfen	



Die Prüfungsordnung orientiert sich an der offiziellen Kyu-Prüfungsordnung 2014 des Deutschen Judoclubs. Zur Vereinfachung weniger Elemente wurde sich an der Kyu-Prüfungsordnung für Behinderte orientiert. Die zusammengestellte Prüfungsordnung umfasst zu großen Teilen das Wissen der ersten drei Gürtelstufen: Weiß- Gelb, Gelb, Gelb-Orange (8-6.Kyu).

Für das Lernen empfehlen wir JudoHD.de (auch als kostenlose Android App erhältlich). Dort bekommt ihr jede Technik genau beschrieben und bebildert. Auch stehen erklärende Videos bereit.

Quellen:

[http://www.judobund.de/fileadmin/\\_horusdam/153-Pruefung\\_16-11-2014.pdf](http://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/153-Pruefung_16-11-2014.pdf)

[http://www.judobund.de/fileadmin/\\_horusdam/397-DJB-Kyu-PO\\_Behinderte.pdf](http://www.judobund.de/fileadmin/_horusdam/397-DJB-Kyu-PO_Behinderte.pdf)

<https://JudoHD.de>

