









6. Kyu:  Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)	Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm
---	---

Falltechnik (7 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben <u>und</u> Aufstehen		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Ippon-seoi-nage (beidseitig) 	Tai-otoshi 	Ko-uchi-gari (beidseitig) 	Ko-soto-gake <i>oder</i> Ko-soto-gari 	De-ashi-barai 
Grundform der Bodentechniken (8 Aktionen)	zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa- gatame 	zwei unterschiedliche Ausführungen von Yoko- shiho-gatame 	zwei unterschiedliche Ausführungen von Tate- shiho-gatame 	zwei unterschiedliche Ausführungen von Kami- shiho-gatame 	
Anwendungs- aufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über. 				
Anwendungs- aufgabe Boden (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame • 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) • 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen. 				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann. 				

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Klocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser

5. Kyu:  Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)	Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm				
Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage 	Sasae-tsuru-komi-ashi oder Hiza-guruma 	Okuri-ashi-barai (beidseitig) 	O-soto-gari (beidseitig) 	Harai-goshi 
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame Beidseitig 	Ude-garami Beidseitig 			
Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination) 				
Anwendungs- aufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden 				
Randori (4-6 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. 				

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Klocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser