

**4. Kyu:**  
  
**Mindestalter:**  
**11. Lebensjahr (Jahrgang)**

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig) 	Koshi-uchi-mata 	O-uchi-barai <i>oder</i> Ko-uchi-barai 	Ko-uchi-maki-komi 	Tomoe-nage (beidseitig) 
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Ude-gatame Beidseitig 	Waki-gatame Beidseitig 			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegenseitigem Griff werfen.</li> <li>• Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen</li> <li>• Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen</li> <li>• Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen</li> <li>• Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen</li> </ul>				
<b>Randori</b> (4-6 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (<b>Randori spielen!</b>)</li> <li>• Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li> </ul>				

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

**3. Kyu:**  
  
**Mindestalter:**  
**12. Lebensjahr (Jahrgang)**

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig) 	Ushiro-goshi (beidseitig) 	Hane-goshi 	Sumi-gaeshi 	Tani-otoshi 
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	Ashi-gatame 	Ashi-garami			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden</li> <li>• als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>• als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und</li> <li>• als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul>				
<b>Randori</b> (5 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen</li> <li>• Bodenrandori in Standardsituationen beginnen</li> </ul>				
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza</li> </ul>				

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