














 8. Kyu: Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr	Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm				
--	---	--	--	--	--

Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			
Grundform der Wurftechniken (4 Aktionen)	O-goshi oder Uki-goshi (beidseitig) 	O-soto-otoshi (beidseitig) 			
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame (beidseitig) 	Mune-gatame (beidseitig) 			
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi 				
Anwendungsaufgabe Boden (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke 				
Randori (3-5 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben 				

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

 7 Kyu: Mindestalter: 8 Lebensjahr (Jahrgang)	Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm				
--	---	--	--	--	--

Falltechnik (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben oder Aufstehen		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	O-goshi (beidseitig) 	Uki-goshi (beidseitig) 	O-uchi-gari (beidseitig) 	Seoi-otoshi 	
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame Beidseitig 	Yoko-shiho-gatame Beidseitig 	Tate-shiho-gatame 	Kami-shiho-gatame 	
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari 				
Anwendungsaufgabe Boden (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen • Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke 				
Randori (3-5 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat 				

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