

## Prüfungsprogramm 1. Kyu (braun)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle bisherigen Ukemi</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ura-nage</li> <li>○ Ko-uchi-makikomi</li> </ul> </li> <li>• je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sode-gruma-jime</li> <li>○ Okuri-eri-jime (als “Rollwürger“)</li> </ul> </li> <li>• Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu</li> <li>○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)</li> <li>• Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl</li> <li>• Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr)</li> <li>• Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)</li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>

### Deine Wahl:

Wurftechniken (Nage-waza) - aus dynamischen Situationen  
 20 Wurftechniken - darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm

 1. Ura-nage* (Pflicht)	 2. Ko-uchi-makikomi* (Pflicht)	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	
2 Konter	2 Finten	2 Kombinationen
1.	1.	1.
2.	2.	2.

Bodentechniken (Katame-waza)		
4 Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm	Lösen der Beinklammer	1 Übergang vom Werfen zum Halten
 1. Sode-guruma-jime* (Pflicht)	1.	1.
	1 Angriff gegen die Bank	1 Umdrehtechnik von der Bauchlage zum Halten
 2. Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)* (als Kingston)	1 Angriff aus der eig. Rückenlage	1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
	1.	1.
 3. Sankaku-jime	3 Positionswechsel von Verteidigung zu günstig	2 Übergänge Stand Boden (je 1 Ai-yotsu und Kenka-yotsu)
	1.	1.
 4. Hadaka-jime	2.	2.
	3.	

Individueller Schwerpunkt: (Kreuze an)		
Individuelle Kampfkonzeption	Kata	(ab 16 Jahren!) Taiso oder Selbstverteidigung

Für diese Prüfung brauchst du 6 Arbeitsstunden (klebe sie hier ein!):

