

PRÜFUNGSPROGRAMM KINDER JUDO

Gültig ab 01.01.2008



柔道



das Zeichen für Judo (Der sanfte Weg)

Budo-Sportschule-Triestram Bushido-Düsseldorf
Münsterstraße 338 - 40470 Düsseldorf
Tel. 0211/636623

www.bushido-duesseldorf.de
Bushido-Duesseldorf@t-online.de

Prüfungsprogramm Kinder Judo

10.Kyu gelb/weiss

Ukemi Waza (Falltechnik)

- Ushiro-chugaeri migi/hidari
- Yoko-chugaeri migi/hidari
- Mae-chugaeri hidari

Gatame-waza (Haltetechiken)

- Kesa-gatame (Schärpe)
- Kata-gatame (Schulter-schärpe)
- Kami-shiho-gatame (Oberer Vierer)
- Tata-shiho-gatame (Reitvierer)

Prüfungsprogramm Kinder Judo

9.Kyu gelb

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

- Ude-hishigi-juji-gatame (Armstreckhebel am Boden)
- Ude-garami (Armbeugehebel)

Nage-waza (Wurftechniken)

- O-soto-gari (große Ausensichel)
- O-uchi-gari (große Innensichel)
- De-ashi-barai (Fußfegen)
- O-goshi (Hüftwurf)
- Uki-goshi (kleiner Hüftwurf)

Bodentechniken:

Zeige aus der Grundstellung beim Bodenkampf den Eingang in Kesa-gatame

Prüfungsprogramm Kinder Judo

8.Kyu gelb/orange

Ukemi Waza (Falltechnik)

- Ushiro-chugaeri migi/hidari
- Yoko-chugaeri migi/hidari
- Mae-chugaeri migi/hidari

Gatame-waza (Haltetechiken)

- Yoko-shio-gatame (Seitvierer)
- Kuzure-kesa-gatame (Armschärpe)
- Kashira-gatame (Kissenschärpe)

Prüfungsprogramm Kinder Judo

7.Kyu orange

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

- Kesa-garami (Schulterdrehebel am Boden)
- Ude-hishigi (Armstreckhebel Variante)
- Kami-hiza-gatame (Ellenbogenhebel ritlings)

Nage-waza (Wurftechniken)

- Ko-soto-gari (kleine Aussensichel)
- Ko-uchi-gari (kleine Innensichel)
- O-kuri-ashi-barei (Fußnachfegen)
- Koshi-guruma (Hüfttrad)
- Seoe-nage (Schulterwurf)

Konterwürfe:

Zeige einen Wurf gegen einen Wurfangriff

Bodentechniken:

Zeige Ude-hishigi-juji-gatame aus Kata-gatame

Prüfungsprogramm Kinder Judo

6.Kyu orange/grün

Ukemi Waza (Falltechnik)

- | | |
|-------------------|-------------|
| - Ushiro-chugaeri | migi/hidari |
| - Yoko-chugaeri | migi/hidari |
| - Mae-chugaeri | migi/hidari |
| - Tobi-ukemi | migi |

Gatame-waza (Haltetechiken)

- Gyaku-kesa-gatame (umgekehrte Schärpe)
- Kuzure-yoko-shiho-gatame (Kopfseitvierer)
- Uki-gatame (Kampfgriff knie zur Brust)

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

- Yoko-ude-hishigi (Seitstreckhebel)
- Gyakku-juji (Kippsreckhebel)
- Ude-hishigi-henkawaza (Kniestreckhebel)
- Hiza-gatame (Ellenbogenhebel beidseitig)

Prüfungsprogramm Kinder Judo

5.Kyu grün

Nage-waza (Wurftechniken)

- Ko-soto-gake (kleines äußeres einhängen)
- Tai-otoshi (Körperwurf)
- Sode-tsuru-komi-goshi (Armhebelzugwurf)
- Yoko-otoshi (Seitfallzug)
- Tomoe-nage (Kopfwurf)

Shime-waza (Würgetechniken)

- Nami-juji-jime (Kreuzwürger)
- Gyaku-juji-jime (umgekehrter Kreuzwürger)
- Kata-juji-jime (Mischkreuzwürger)

Konterwürfe:

Zeige drei Würfe gegen verschiedene Wurfangriffe

Kombinationswürfe:

Zeige einen Wurfangriff aus dem sich Uke befreit und reagiere mit einem anderen Wurf darauf

Bodentechniken:

Zeige Ude-hishigi-juji-gatame aus der Grundstellung beim Bodenkampf

Zeige Ude-hishige-henkawaza aus der Grundstellung beim Bodenkampf

Zeige eine Befreiungstechnik aus Kesa-gatame

Prüfungsprogramm Kinder Judo

4.Kyu grün/blau

Ukemi Waza (Falltechnik)

- | | |
|-------------------|-------------|
| - Ushiro-chugaeri | migi/hidari |
| - Yoko-chugaeri | migi/hidari |
| - Mae-chugaeri | migi/hidari |
| - Tobi-chugaeri | hidari |
| - Tobi-ukemi | hidari |

Gatame-waza (Haltetechniken)

- Kuzure-kami-shiho-gatame (lockerer oberer Vierer)
- Ura-shiho-gatame (oberer Armvierer)

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

- Ude-garami-henkawaza (Kreuzfesselgriff)
- Hara-gatame (Bauchstreckhebel)

Nage-waza (Wurftechniken)

- Harai-goshi (Hüftfegen)
- Tsurigoshi (Hebezug Hüftwurf)
- Uchi-mata (innerer Schenkelwurf)
- Sukui-nage (Schaufelwurf)

Prüfungsprogramm Kinder Judo

3.Kyu blau

Nage-waza (Wurftechniken)

- Tani-otoshi (Talfallzug)
- Yoko-guruma (Seitrad)
- Yoko-wakare (Seitriß)
- Uki-waza (kleiner Eingangswurf)

Shime-waza (Würgetechniken)

- Ushiro-jime (freies Würgen)
- Kata-hajime (hinteres Schulterwürgen)
- Hataka-jime (freies Schränkwürgen)
- Kensui-jime (Fallristwürger)
- Tomoe-jime (Kreiswürger)

Konterwürfe:

Zeige fünf Würfe gegen verschiedene Wurfangriffe

Kombinationswürfe:

Zeige drei Wurfangriffe aus denen sich Uke befreit und reagiere mit einem anderen Wurf darauf

Bodentechniken:

Du liegst auf dem Rücken, Uke kniet neben Dir und versucht in Kesa-gatame zu gelangen.

Zeige Ude-hishigi-juji-gatame und Ude-hishigi-henkawaza aus diesem Angriff

Prüfungsprogramm Kinder Judo

2.Kyu blau/braun

Ukemi-waza (Falltechnik)

- Ushiro-chugaeri migi/hidari
- Yoko-chugaeri migi/hidari
- Mae-chugaeri migi/hidari
- Tobi-chugaeri migi/hidari
- Tobi-ukemi migi/hidari

Gatame-waza (Haltegriffe)

- Mune-gatame (Armseitvierer)
- Kata-osae-gatame (umgekehrte Schulterschärpe)
- Kami-sankaku-gatame

Kansetsu-waza (Hebeltechniken)

- Kesa-garami (Schulterdrehebel am Boden)
- Shime-garami (Knieschulterstreckhebel)
- Mune-gyaku (Armstreckhebel oben auf)

Nage-waza (Wurftechniken)

- Sasae-tsuri-komi-ashi (hebezug Fuß feger)
- Ashi-guruma (Beinrad)
- O-guruma (großes Rad)
- O-soto-guruma

Prüfungsprogramm Kinder Judo

1.Kyu braun

Nage-waza (Wurftechniken)

- Ura-nage
- Yoko-gake
- Uki-otoshi (Schwebehandzug)
- Sumi-otoshi (Eckenkippe)
- Sumi-gaeshi (Eckenwurf)

Shime-waza (Würgetechniken)

- Tsukikomi-jime (Stützwürger)
- Hasami-jime (Bankwürger)
- Othen-jime (Rollbankwürger)
- Sode-guruma-jime (Ärmelradwürger)
- Kami-shiho-jime (oberer Viererwürger)

Konterwürfe:

Zeige acht Würfe gegen verschiedene Wurfangriffe

Kombinationswürfe:

Zeige fünf Wurfangriffe aus denen sich Uke befreit und reagiere mit einem anderen Wurf darauf

Bodentechniken:

Zeige eine Befreiungstechnik aus Kami-shiho-gatame

Zeige eine Befreiungstechnik aus Kuzure-kesa-gatame

Du liegst auf dem Rücken, Uke kniet neben Dir und versucht in Kesa-gatame zu gelangen.

Zeige Kensui-jime und Gyaku-juji aus diesem Angriff