1. Kyu (braun): "Das eigene Judo-Profil"

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das <u>Werfen</u> erweitert sich auf <u>zwanzig</u> wählbare Beispiele aus dynamischen Situationen. Davon 9 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm, 11 aus dem Grundprogramm

Erweiterungsprogramm Stand

Tomoe-nage	Tani-otoshi	Okuri-ashi-barai	Tsuri-goshi
(Kopfwurf)	(Talfallzug)	(beide Füße fegen)	(Hüftgegenwurf)
Tomoe-nage*	Tani-otoshi*	Okuri-ashi-barai	Tsuri-goshi
Soto-maki-komi*	Sumi-gaeshi*	Ashi-guruma (Fußrad)	Utsuri-goshi (Hüftwechselwurf)
Soto-makikomi*	Sumi-gaeshi*	Ashi-guruma	Utsuri-goshi
Ura-nage*	Ko-uch-maki-komi* Kleines inneres Einrollen	Uki-otoshi (Eckenkippen)	Kata-guruma (Schulterrad)
Ura-nage*	Ko-uchi-makikomi*	Uki-otoshi	Kata-guruma
2 Konter z. B.	2 Finten z. B.	2 Kombination z. B.	
2. J.	2. J.	L. U.	

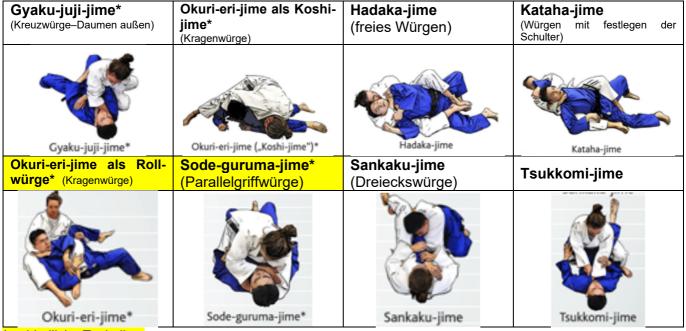
^{*}Verbindliche Techniken

Bodenprogramm

- Wiederholung der Standardsituationen aus dem 7. bis 4. Kyu
- 2 Übergänge Stand/Boden einmal aus Ai-yotsu und einmal aus Kenka-yotsu
- 3 Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Zusätzlich:

4 Shime-waza (Würgetechniken) aus dem Erweiterungsprogramm Boden



*verbindliche Techniken

Randori /Shiai

 Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Prüfung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus zügiger Bewegung: rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- freier Fall (Durchreißer)
- Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

Individueller Schwerpunkt (Alternativen – ca. 10 technische Aktionen)

•	Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)	ODER
•	Demonstration von 10 technischen Aktionen aus Katas des Dan-Programmes	ODER
•	Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr)	ODER

• Taiso mit technischen Judo-Inhalten (ab vollendetem 16. Lebensjahr)