

# 1. Kyu (braun)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

**Vorkenntnisse:** Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

## Grundform der Wurftechniken

(8 Aktionen)



## Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)



## Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)

Drei Techniken (außer Uki-otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen

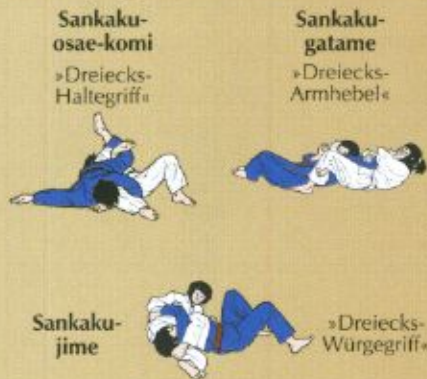


Hier werden beispielhaft drei Techniken in jeweils zwei Situationen vorgestellt.

## Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen Sankaku anwenden



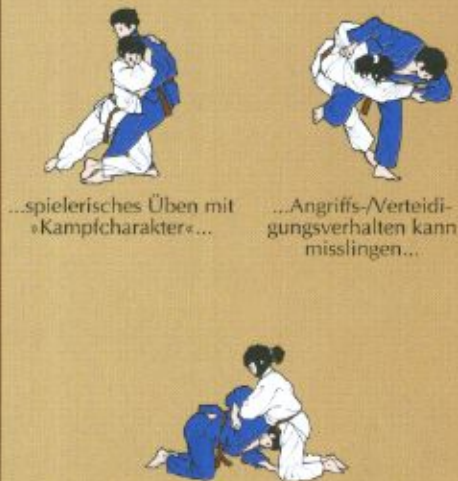
Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza beenden nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners



## Randori

(3 Randori à 3 Min.)

Drei Randori mit verschiedenen Partnern



...auch im Übergang zum Boden, sich anbietende Situationen angemessen und sinnvoll nutzen...

Standrandori soll als »freies Üben« mit dosierten, angemessenen Widerständen praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des »Judospiels Randori« aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.

## Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 1. Gruppe: Te-waza



Ganz besonders kann Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollen.