

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Weiß-Gelbgurt (10. Kyu)	Gelbgurt (9. Kyu)	Gelb-Orange- gurt (8. Kyu)	Orangegurt (7. Kyu)	Orange-Grün- gurt (6. Kyu)
-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Hockstand) • Fall seitwärts (Hockstand) • Fall vorwärts (Kniestand) • Rolle vorwärts (Halbkniestand) • Rolle rückwärts (Hockstand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Stand) • Fall seitwärts (Stand) • Fall vorwärts (Grätschstand) • Rolle vorwärts (Stand) • Rolle rückwärts (Stand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Hindernis) • Fall seitwärts (Hindernis) • Rolle vorwärts (Hindernis) • Rolle rückwärts (Hindernis) 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag (freier Fall)
--	---	---	--	--

Kumi-kata

Kuzushi

Nage-waza (Wurftechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Uki-goshi • O-soto-otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • De-ashi-barai • O-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Koshi-guruma • Ippon-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Morote-seoi-nage • Tsuru-komi-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ko-uchi (Barai/Gari) • O-uchi (Barai/Gari) • Tai-otoshi • Tani-otoshi
--	--	---	--	--

Katame-waza (Bodentechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip „Kesa“ • Prinzip „Yoko“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip „Tate“ • Prinzip „Kami“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku-kesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Kata-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude-hishigi-juji-gatame • Ude-garami • Uki-gatame
--	--	---	---	---

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken • Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken • Befreiung aus Kesa-Techniken • Befreiung aus Yoko-Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Befreiung aus Tate-Techniken • Befreiung aus Kami-Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Bewegungsrichtungen • Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung • O-goshi gegen Koshi-guruma • Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame • Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza 	<ul style="list-style-type: none"> • Block • Prinzip der Kampfauslage • Bewegung von Uke über den Griff in allen Richtungen • Befreiung aus Kata-gatame • Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori • Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt • Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi • Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi • Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück • Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza • Befreiung aus Uki-gatame
---	---	---	--	--

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Grüngurt (5. Kyu)	Grün-Blaugurt (4. Kyu)	Blaugurt (3. Kyu)	Blau-Braungurt (2. Kyu)	Braungurt (1. Kyu)
-----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

--	--	--	--	--

Nage-waza (Wurftechnik)

<ul style="list-style-type: none"> O-soto-gari Harai-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> Uchi-mata Ko-uchi-maki-komi Sumi-gaeshi 	<ul style="list-style-type: none"> Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi Soto-maki-komi Tomoe-nage 	<ul style="list-style-type: none"> Okuri-ashi-barai Ko-soto-gari/gake Utsuri-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> Ashi-guruma oder O-guruma Yoko-guruma Ura-nage
--	---	--	---	--

Katame-waza (Bodentechnik)

<ul style="list-style-type: none"> Ura-gatame Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime 	<ul style="list-style-type: none"> Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Sankaku-waza 	<ul style="list-style-type: none"> Okuri-eri-jime Koshi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> Eri-jime Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> Hadaka-jime Kata-ha-jime
---	---	--	--	---

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> Werfen in 4 Wurfrichtungen Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt Befreiung aus Ura-gatame Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza Uchi-mata-sukashi Verteidigung gegen Hishigi 	<ul style="list-style-type: none"> Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza Aus der Bankstellung von Uke zu Shime-waza Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion) 	<ul style="list-style-type: none"> Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage Handlungskette mit der Tokui-waza (Tori/Uke) Handlungskette am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten
--	--	---	--	--

