8. Kyu, Weiß-Gelb, 7 Jahre (Geburtstag)

		X	R	L
Fallen rückwärts		☐		
Fallen seitwärts	am Partner		☐	☐
O-soto-otoshi	Uke zieht		☐	☐
Mune-gatame	Halten/Befreien		☐	☐
Uki-goshi	Uke schiebt		☐	☐
Kuzure-kesa-gatame	Halten/Befreien		☐	☐
Bodenrandori 4 x 1 Min.	Kniestand	☐		

Längstbalken zeigen Techniken, die zusammen gezeigt werden sollten!

7. Kyu, Gelb, 8 Jahre (Jahrgang)

		X	R	L
Fallen rückwärts		☐		
Fallen seitwärts			☐	☐
Fallen vorwärts	Liegen bleiben		☐	☐
O-goshi	Uke schiebt		☐	☐
Uki-goshi	Uke schiebt		☐	☐
O-uchi-gari	Uke zieht		☐	☐
Tate-shiho-gatame	Halten/Befreien	☐		
Seoi-otoshi	Sinnvoll	☐		
Kami-shiho-gatame	Halten/Befreien	☐		
Uke Bank	Mune-gatame			☐
Wechsel: Mune-gatame	Kuzure-kesa-g.			☐
Befreiung: Kuzure-kesa-g.	Uke Bauchlage			☐
Uke Bauchlage	Mune-gatame		☐	
Befreiung: Mune-gatame	Yoko-shiho-g.		☐	
Befreiung: Yoko-shiho-g.	Kuzure-kesa-g.		☐	
Bodenrandori 4 x 1 Min.	nach Übergang	☐		

R= Rechts L = Links X = Seite ist nicht vorgegeben!

6. Kyu, Gelb-Orange, 9 Jahre (Jahrgang)

		X	R	L
Fallen rückwärts		☐		
Fallen seitwärts			☐	☐
Fallen vorwärts	Liegen		☐	☐
Fallen vorwärts	Aufstehen		☐	☐
Ippon-seoi-nage	Kragenfassung		☐	☐
Tai-otoshi	Tori zieht	☐		
Ko-uchi-gari	Uke zieht		☐	☐
Makura-kesa-gatame	Befreiung	☐		
O-uchi-gari	Sinnvoll	☐		
Wechsel: Yoko-shiho-g.	Mune-gatame	☐		
Befreiung: Mune-gatame	Mune-gatame	☐		
Zwischen Ukes Beinen	Kuzure-Tate-s.g.	☐		
Wechsel: Kuzure-tate-s.-g.	Tate-shiho-g.	☐		
Befreiung: Tate-shiho-g.	Tate-shiho-g.	☐		
De-ashi-barai	Uke zieht	☐		
Zwischen Toris Beinen	Umdrehen	☐		
Befreiung: Hon-kesa-g.	Mune-gatame	☐		
Befreiung: Mune-gatame	Kami-shiho-g.	☐		
Wechsel: Kami-shiho-g	Kuzure-kami-s.-g.	☐		
Ko-soto-gake (z.B.Kontern)	Uke Tai-otoshi	☐		
Seoi-nage,Tai-o., De-ashi-b	Ausweichen	☐		
Seoi-nage,Tai-o., De-ashi-b	Übersteigen	☐		
Standrandori z.B.: 2 x 2 Min.	Ausweichen	☐		
Bodenrandori z.B.: 2 x 2 Min.	Kontrollieren	☐		

5. Kyu, Orange, 10 Jahre (Jahrgang)

		X	R	L
Fallen rückwärts		☐		
Fallen seitwärts			☐	☐
Fallen vorwärts	Bank		☐	☐
Kombination: Ko-uchi-gari	Morote-seoi-nage	☐		
Konter: Sasae-tsuri-komi-ashi	Sasae-tsuri-komi´	☐		
Okuri-ashi-barai	z.B.: seitwärts		☐	☐
O-soto-gari	Sinnvolle Situation		☐	☐
z.B.: Kombination: O-goshi	Harai-goshi	☐		
Zwischen Toris Beinen	Beinklammer	☐		
Beinklammer lösen	Haltegriff	☐		
Ude-garami	aus Mune-gatame	☐		
Juji-gatame	aus Tate-shiho-g.			☐
Juji-gatame (nach vorn)	mittlere Bank		☐	
Juji-gatame (nach hinten)	mittlere Bank	☐		
Standrandori 3 x 2 Min.	Gegengleicher Gr.	☐		
Bodenrandori 3 x 2 Min.	Beinklammer	☐		

4. Kyu, Orange-Grün 11 Jahre (Jahrgang)

		X	R	L
Freier Fall	evtl. Partnerhilfe		☐	☐
Tsuri-komi-goshi (Gegengleich)	sinnvolle Situation		☐	☐
Koshi-uchi-mata (Gegengleich)	sinnvolle Situation	☐		
O-uchi-barai	sinnvolle Situation	☐		
Ko-uchi-maki-komi	sinnvolle Situation	☐		
Tomoe-nage	sinnvolle Situation		☐	☐
Blocken	Koshi-uchi-mata	☐		
Blocken	Tsuri-komi-goshi	☐		
Ude-gatame	Zw. Toris Beine			☐
Juji-gatame	Zw. Toris Beine	☐		
Ude-gatame	Kuzure-kesa-g.		☐	
Waki-gatame	Kuzure-kesa-g.		☐	
Waki-gatame	Tori Bank			☐
Tori Bank	Gyaku-kesa-g.	☐		☐
Standrandori 3 x 2 Min.	Ärmel, Kragen	☐		
Bodenrandori 3 x 2 Min.	Tomoe´u.O-uchi-g	☐		

3. Kyu, Grün 12 Jahre (Jahrgang)

		X	R	L
Freier Fall			☐	☐
Koshi-guruma	sinnvolle Situation		☐	☐
Konter: Ushiro-goshi	Koshi-guruma		☐	☐
Kombination: Hane-goshi	O-goshi	☐		
Sumi-gaeshi	sinnvolle Situation	☐		
Tani-otoshi	sinnvolle Situation	☐		
Block: Koshi-guruma	O-soto-gari	☐		
Block: Hane-goshi	O-uchi-gari	☐		
Übergang: Sumi-gaeshi	Kuzure-yoko-s.-g.	☐		
Übergang: Uke ist abgebeugt	Kikkomi-gaeshi	☐		
Übergang: Tani-otoshi	Tate-shiho-g.	☐		
Ashi-gatame	Hon-kesa-gatame	☐		
Ashi-garami	Hon-kesa-gatame	☐		
Standrandori 3 x 2 Min.	Kom.Kon.Übe.Blo	☐		
Bodenrandori 3 x 2 Min.	Bauch,Bank,Beine	☐		
Uki-g., Harai-g., Tsuri-komi-g.	Nage-no-kata		☐	☐

Neues Kata Heft ***mit der kompletten Nage-no-kata!***

2. Kyu, Blau 13 Jahre (Jahrgang)

		X	R	L
Ashi-uchi-mata	2 Situationen	☐		
Yoko-otoshi	2 Situationen		☐	☐
Utsuri-goshi	2 Situationen	☐		
Yoko-gake	2 Situationen		☐	☐
Beingreiftechnik	sinnvolle Situation	☐		
Juji-jime	Tori Tate-shiho-g.	☐		
Juji-jime	Zw. Toris Beinen	☐		
Hadaka-jime	Uke Bauch	☐		
Hadaka-jime	Zw. Toris Beinen	☐		
Okuri-eri-jime	Uke Bauch	☐		
Okuri-eri-jime	Uke Bank	☐		
Kata-ha-jime	Uke Bauch	☐		
Kata-ha-jime	Uke Bank	☐		
Standrandori 3 x 2 Min.	extre. Haltu`, Ausl.	☐		
Bodenrandori 3 x 2 Min.	Shime-waza	☐		
Okuri-a., Sasae-t., Uchi-m.	Nage-no-kata		☐	☐

Neues Kata Heft***: Alle Zeichnungen in Farbe!***

1. Kyu, Braun 14 Jahre (Jahrg ang)

		X	R	L
Ashi-guruma / O-guruma	2 Situationen	☐		
Ura-nage / Yoko-gur uma	2 Situationen		☐	☐
Te-guruma	2 Situationen		☐	☐
Kata-guruma	2 Situationen	☐		
Soto-maki-komi / Hane-maki-´	2 Situationen	☐		
Uki-otoshi	Tori rückwärts	☐		
Sankaku	Zw. Toris Beinen	☐		
Sankaku	Uke Bank	☐		
Sankaku	Uke Bauch	☐		
Kata-te-jime	Zw. Ukes Beinen	☐		
Übergang: Kata-te-jim e	Koshi-jime	☐		
Übergang: Kata-te-jim e	Rollbankwürgen	☐		
Standrandori 2 x 3 Min.	versch. Partner	☐		
Bodenrandori 2 x 2 Min.	versch. Partner	☐		
Uki-o., Seoi-n., Kata-g.	Nage-no-kata		☐	☐

Neues Kata Heft ***nach Kodokan und DJB-Standard.***

Tag:

Zeit:

	X	X
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Für die neue Prüfungsordnung des DJB ist für jede einzelne Gürtelfarbe ein meist 20 Seiten starkes "Judo Heft" entstanden.

Die Prüfungsinhalte werden ausführlich beschrieben und sind in jedem Heft mit 50 - 100 Zeichnungen detailgetreu und in Farbe bebildert.
Zu bestellen bei:
Andreas Schäfer
Tel.: 0 51 72 - 69 89

Aufwärmen

	X	X
Kettenfangen	☐	☐
Zauberspiel	☐	☐
Ch. Mauer	☐	☐
Lavamonster	☐	☐
Fleckenfangen	☐	☐
Brückenspiel	☐	☐
Robbenspiel	☐	☐
Abwerfen	☐	☐
Judobär	☐	☐
Weichbochen	☐	☐
Virus	☐	☐
Gürtelhockey	☐	☐
Zehnerfangen	☐	☐
Schattenlauf	☐	☐
Ballspiele	☐	☐
Zirkel	☐	☐
Fischer	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Abwärmen

	X	X
Spinne&Fliege	☐	☐
Löwenspiel	☐	☐
Abwerfen	☐	☐
Wandstehen	☐	☐
Charakterball	☐	☐
Reiterkampf	☐	☐
Mattenschub.	☐	☐
Mini-Randori	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

www.judo-andreas.de