

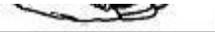
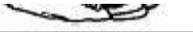


## Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)



Vorkenntnisse	Stichprobenartig aus Techniken des Stand- und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen.					
Grundformen der Wurftechniken						
8 Aktionen	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma (Tama-guruma)	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundformen der Bodentechniken						

4 Aktionen	 Sankaku-osae-gatame (Kami-shiho- od. Tate-shiho-sankakugatame)	Sankaku-gatame	 Sankaku-jime	 Kata-te-jime
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Stand</b> 6 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Drei der oben genannten Wurftechniken (außer Uki-otoshi) aus zwei verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul>			
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Boden</b> 5 Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Aus drei verschiedenen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.</li> <li>o Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage mit Shime-waza abschließen, nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime oder der Kingstenrolle)</li> </ul> 			
<b>Randori</b>  3 Randori a'3 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Drei Randori mit verschiedenen Partnern.</li> </ul>			
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Nage-no-kata: 1. Gruppe Te-waza (Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma)</li> </ul>			