

# KYU-Prüfungsprogramm des Judozentrum Innsbruck

	Ukemi-waza	Nage- waza	Katame-waza	Anwendungsaufgaben
weiss/ gelb	Fall rw, Fall sw aus Hocke, Fall vorwärts Kniestand Rolle vw, Rolle rw ( Knie, Hocke)	Kumi Kata, Kuzushi Uki Goshi als Drehwurf O Soto Otoshi	Prinzip Kesa Prinzip Yoko	von Nage Waza zu Osae Komi Waza Wechsel zw. 2 Kesa Techniken Wechsel zw. 2 Yoko Techniken Befreiung Kesa und Yoko Techniken
gelb	Fall rw, Fall sw aus Stand Fall vw aus Grätschstand Rolle vw, Rolle rw aus Stand	De Ashi Barai O Goshi	Prinzip Tate Prinzip Kami	von Nage Waza zu Osae Komi Waza Befreiung von Tate und Kami Techniken
gelb/ orange	Fallübungen über Hindernisse	Koshi-guruma Ippon-seoi-nage	Gyaku Kesa Gatame	von Nage Waza zu Osae Komi Waza Bewegungsrichtungen Aussteigen in und gegen Eindrehrichtung Koshi Guruma – O Goshi links Befreiung aus Gyaku Kesa Gatame aus Bankstellung oder Bauchlage Ukes zu Osae Komi Waza
orange	Judorolle auch links	Morote Seoi Nage Tsuru Komi Goshi	Kata Gatame	Blockieren Prinzip der Kampfauslage Bewegung von Uke über Griff in alle Richtungen Befreiung aus Kata Gatame Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke
orange/ grün	Überschlag (freier Fall)	Ko Uchi (Barai/Gari) O Uchi (Barai/Gari) Tai Otoshi Tani Otoshi	Ude Hishigi Juji Gatame Ude Garami Uki Gatame (engl. Festhalter)	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
grün		O Soto Gari Harai Goshi	Ura Gatame Nami Juji Jime Gyaku Juji Jime Kata Juji Jime	Werfen in 4 Würfrichtungen Kombination Harai Goshi / O Soto Gari und umgekehrt Befreiung aus Ura Gatame Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen
grün/ blau		Uchi Mata Ko Uchi Maki Komi Sumi Gaeshi	Ude Hishigi Hiza Gatame Ude Hishigi Ude Gatame Sangaku Waza	Bewegen und Kombinationen mit Ashi Waza Uchi Mata Sukashi Verteidigung gegen Hishigi
blau		Hiza Guruma oder Sasae Tsuru Komi Ashi Soto Maki Komi Tomoe Nage	Okuri Eri Jime Koshi Jime	Situationsbedingte Anwendungen der Tokui Waza aus der Bankstellung von Uke zu Shime Waza Handlungskomplex mit Sangaku (Aktion/Reaktion)
blau/ braun		Okuri Ashi Barai Ko Soto Gari / Gake Utsuri Goshi	Eri Jime Ude Hishigi Waki Gatame Ude Hishigi Ashi Gatame	Griffkampf in gleicher und gegengleicher Auslage Handlungskette mit der Tokui Waza (Tori/Uke) Handlungskette am Boden
braun		Ashi Guruma oder O Guruma Yoko Guruma Ura Nage	Hadaka Jime Kataha Jime	Handlungskomplex mit der Tokui Waza unter techn./takt. Aspekten Handlungskomplex am Boden unter techn./takt. Aspekten