

Mein Weg zum schwarzen Gürtel

Name: _____

Geburtsdatum: _____

DJK Roland Köln West e.V.

4. Kyu

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Fallschule (Ukemi)

Ich kann aus dem Gehen vorwärts, rückwärts und zur Seite fallen ohne mich zu verletzen.

Standaufgaben (Nage-waza)

Ich kann 12 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| 1. O-soto-gari | 2. Harai-goshi | 3. Uchi-mata |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ |
| 10. _____ | 11. _____ | 12. _____ |

Bodenaufgaben (Katame-waza)

Ich kann 3 Hebeltechniken anwenden:

- | | | |
|----------------|---------------|----------|
| 1. Juji-gatame | 2. Ude-garami | 3. _____ |
|----------------|---------------|----------|

Ich kann 6 Standardsituationen lösen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____

Mein erster Gürtel

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Ich kenne die Stopp-Signale.

Fallschule

Ich kann hinfallen ohne mich zu verletzen.

Standaufgaben

Ich kann Uke werfen ohne ihm weh zu tun.

Bodenaufgaben

Ich kann Uke festhalten.

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____

3. Kyu

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Fallschule (Ukemi)

Ich kann aus dem Gehen vorwärts, rückwärts, zur Seite und frei fallen ohne mich zu verletzen.

Standaufgaben (Nage-waza)

Ich kann 15 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| 1. O-soto-gari | 2. Harai-goshi | 3. Uchi-mata |
| 4. Tomoe-nage | 5. Tani-otoshi | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ |
| 10. _____ | 11. _____ | 12. _____ |
| 13. Konter: | 14. Finte: | 15. Kombi: |

Bodenaufgaben (Katame-waza)

Ich kann 4 Hebeltechniken (Kansetsu-waza) anwenden:

- | | | |
|-------------------|---------------|----------------|
| 1. Juji-gatame | 2. Ude-garami | 3. Hiza-gatame |
| 4. Sankaku-gatame | | |

Ich kann 7 Standardsituationen lösen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | | |

Kata (Nage-no-waza)

- | | | |
|--------------|----------------|---------------------|
| 1. Uki-goshi | 2. Harai-goshi | 3. Tsuru-komi-goshi |
|--------------|----------------|---------------------|

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____

7. Kyu

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Fallschule

Ich kann vorwärts, rückwärts und zur Seite fallen ohne mich zu verletzen.

Standaufgaben

Ich kann 3 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
|----------|----------|----------|

Bodenaufgaben

Ich kann die 4 Grundhaltgriffe halten und wechseln.

Ich kann werfen und direkt einen Haltegriff machen.

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____

2. Kyu

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Standaufgaben (Nage-waza)

Ich kann 18 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|-------------------|----------------|----------------|
| 1. O-soto-gari | 2. Harai-goshi | 3. Uchi-mata |
| 4. Tomoe-nage | 5. Tani-otoshi | 6. Sumi-gaeshi |
| 7. Soto-maki-komi | 8. _____ | 9. _____ |
| 10. _____ | 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ | 15. _____ |
| 16. Konter: | 17. Finte: | 18. Kombi: |

Bodenaufgaben (Katame-waza)

Ich kann 3 Würgetechniken (Shime-waza) anwenden:

- | | | |
|--------------|-------------------|----------|
| 1. Juji-jime | 2. Okuri-eri-jime | 3. _____ |
|--------------|-------------------|----------|

Ich kann 8 Standardsituationen lösen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | |

Kata (Nage-no-waza)

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Uki-goshi | 2. Harai-goshi | 3. Tsuru-komi-goshi |
| 4. Okuri-ahsi-barai | 5. Sasae-tsuru-komi-ahsi | 6. Ahsi-uchi-mata |

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____

6. Kyu

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Fallschule

Ich kann vorwärts, rückwärts und zur Seite fallen ohne mich zu verletzen.

Standaufgaben

Ich kann 6 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |

Bodenaufgaben

Ich kann 4 Grundhaltgriffe halten und wechseln.

Ich kann werfen und direkt einen Haltegriff machen.

Ich kann jemanden aus der Bauchlage umdrehen und festhalten.

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____

1. Kyu

Die Prüfung kann nicht im eigenen Verein gemacht werden.

Standaufgaben (Nage-waza)

Ich kann 20 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|-------------------|----------------|----------------------|
| 1. O-soto-gari | 2. Harai-goshi | 3. Uchi-mata |
| 4. Tomoe-nage | 5. Tani-otoshi | 6. Sumi-gaeshi |
| 7. Soto-maki-komi | 8. Ura-nage | 9. Ko-uchi-maki-komi |
| 10. _____ | 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ | 15. Konter: |
| 16. Konter: | 17. Finte: | 18. Kombi: |
| 19. Finte: | 20. Kombi: | |

Bodenaufgaben (Katame-waza)

Ich kann 4 Würgetechniken (Shime-waza) anwenden:

- | | | |
|--------------|-------------------|---------------------|
| 1. Juji-jime | 2. Okuri-eri-jime | 3. Sode-guruma-jime |
| 4. _____ | | |

Ich kann alle Standardsituationen lösen:

Bank umdrehen, Bauch umdrehen, Haltegriffwechsel, Beinklammern, Positionswechsel, Übergang, Rückenlage, ...

Schwerpunkt:

Kata (Nage-no-waza)

- | | | |
|---------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Uki-goshi | 2. Harai-goshi | 3. Tsuru-komi-goshi |
| 4. Okuri-ahsi-barai | 5. Sasae-tsuru-komi-ahsi | 6. Ahsi-uchi-mata |
| 7. Uki-otoshi | 8. Ippon-seoi-nage | 9. Kata-guruma |
| 10. _____ | | |

Prüfung bestanden am: _____

5. Kyu

Das soll ich können ...

Judowerte

Ich halte mich an die Judowerte.

Fallschule

Ich kann aus dem Gehen vorwärts, rückwärts und zur Seite fallen ohne mich zu verletzen.

Standaufgaben

Ich kann 9 Würfe aus dem gehen werfen ohne meinen Partner zu verletzen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ |

Bodenaufgaben

Ich kann mich aus Haltegriffen unterschiedlich befreien.

Ich kann 4 Standardsituationen lösen:

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | | |

Randori

Ich kann mit meinem Partner locker kämpfen.

Prüfung bestanden am: _____