

8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			
Grundform der Wurftechniken (2 Aktionen)	O-goshi <u>oder</u> Uki-goshi*	O-soto-otoshi			
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame	Mune-gatame			
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten 				
Anwendungsaufgabe Boden (1 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke 				
Randori (2-3 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben 				

* alternativ auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel-Revers-Griff