



Prüfungsordnung DJB
1. Kyu brauner Gürtel
 Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)



Vorkenntnisse	Stichprobenartig
----------------------	-------------------------

Grundform Nage- Waza		
Ashi- Guruma	<i>oder</i>	O- Guruma
Ura- Nage	<i>oder</i>	Yoko- Guruma
Te- Guruma		<i>migi/hidari</i>
Kata- Guruma		
Soto- Maki- Komi	<i>oder</i>	Hane- Maki- Komi
Uki- Otoshi		

Grundform Ne- Waza
Sankaku- Osae- Gatame
Sankaku- Gatame
Sankaku- Jime
Kata- Te- Jime

Anwendungsaufgabe Stand
3 der oben genannten Techniken (außer Uki- Otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe Boden
Aus 3 unterschiedlichen Standartsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden
2 Übergänge Stand/ Boden mit Shime- Waza nach einen missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners

Übungskampf	<i>Randori 3 a 3 min</i>
3 Randori mit verschiedenen Partnern	

Die Form des Werfens	<i>Nage- no- Kata</i>
Handwurfgruppe	<i>Te- Waza</i>
Uki- Otoshi	
Ippon- Seoi- Nage	
Kata- Guruma	

