



1. Kyu (Braungurt) Judo Erwachsene

Ukemi-Waza: Mae-/Yoko-/Ushiro-Ukemi (über Hindernis, frei)

Nage-Waza (Wurftechnik)

O-Soto-Guruma (Grosses Aussenrad)

Uki-Waza (Rückfallzug)

Yoko-Wakare (Seitenriss)

Yoko-Guruma (Seitenrad)

Ushiro-Goshi (Hüftgegenwurf)

Ura-Nage (Rückwurf)

Sumi-Otoshi (Eckenkippe)

Yoko-Gake (Seitfusszug)

Katame-Waza (Kontrolltechnik)

Kansetsu Waza (Hebeltechniken)

- Ude-Hishigi-Te-Gatame
- Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame

Shime Waza (Würgetechniken)

- Kata-Te-Jime
- Ryo-Te-Jime
- Sode-Guruma-Jime
- Tsukkomi-Jime
- Sankaku-Jime

Techniken

4 **Renraku-Waza** (Kombinationstechnik) aus Nage-Waza (Wurftechnik)

4 Renraku-Waza aus Katame-Waza (Kontrolltechnik)

4 **Kaeshi-Waza** (Gegentechnik) aus Nage-Waza

4 Kaeshi-Waza aus Katame-Waza

2 **Übergänge** von **Nage-Waza** (Wurftechnik) in **Shime-Waza** (Würgetechnik)

Befreiung aus 5 **Osae-Waza** (Festhalter) in je 2 Formen

alle **Kansetsu-** (Hebeltechnik) und **Shime-Waza** (Würgetechnik) in 2 verschiedenen Formen



Nage-No-Kata

komplett (Uke und Tori)

1. Te-Waza

- Uki-Otoshi
- Ippon-Seoi-Nage
- Kata-Guruma

2. Koshi-Waza

- Uki-Goshi
- Harai-Goshi
- Tsuru-Komi-Goshi

3. Ashi-Waza

- Okuri-Ashi-Barai
- Sasae-Tsuru-Komi-Ashi
- Uchi-Mata

4. Ma-Sutemi-Waza

- Tomoe-Nage
- Ura-Nage
- Sumi-Gaeshi

5. Yoko-Sutemi-Waza

- Yoko-Gake
- Yoko-Guruma
- Uki-Waza

Theorie

Erklärung von **Ma-** und **Yoko-Sutemi-Waza** (Selbstfalltechnik gerade und seitlich) anhand von je 2 Techniken

Kenntnisse über **erste Hilfe** und **Kuatsu**

Geistige **Hintergründe** des **Judo**

- Sei-Ryoku-Zen-Yo (Guter Gebrauch der Energie)
- Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)

精力善用
自他共栄

Kyuzo Mifune, ein Schüler von Jigoro Kano, schrieb in seinem Lebenswerk:

- Judo ist – richtig verstanden und ausgeführt – eine Quelle der Freude; je besser man Judo versteht, um so mehr vermag es zu erfreuen.

Der Prüfling sollte vor der Prüfung 2 Trainings geleitet haben.

Der Prüfling muss 1 technischen und 1 Kata SJV Kurs besucht haben.

Für die 1. Kyu- Prüfungen werden auch Stichproben aus den vorhergehenden Prüfungen gemacht.

Glarus, April 2020