



5. Kyu (gelb)	*	4. Kyu (orange)	*	3. Kyu (grün)	*
<b>Techniken:</b>		<b>Techniken:</b>		<b>Techniken:</b>	
Tai-otoshi		Ippon-seoi-nage		Morote-seoi-nage Seoi-otoshi	
Uki-goshi		O-goshi Harai-goshi Tsurikomi-goshi			
O-soto-gari Hiza-guruma O-uchi-gari Ko-uchi-gari		Ko-soto-gari oder Ko-soto-gake De-ashi-barai Okuri-ashi-barai		Sasae-tsurikomi-ashi Uchi-mata	
				Tomoe-nage	
				Ko-uchi-makikomi Yoko-otoshi Tani-otoshi	
Kuzure-gesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame		Hon-gesa-gatame Kuzure-gesa-gatame (3 Varianten) Kata-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame		Yoko-shiho-gatame (3 Varianten) Kuzure-kami-shiho-gatame (3 Varianten) Tate-shiho-gatame (3 Varianten)	
				Ude-hishigi-juji-gatame	
<b>Ukemi:</b> Ushiro-ukemi Yoko-ukemi Mae-mawari-ukemi (liegen bleiben)		<b>Ukemi:</b> Ushiro-ukemi (über Hindernis) Yoko-ukemi (an Uke) Mae-mawari-ukemi (über Hindernis, liegen bleiben)		<b>Ukemi:</b> Mae-mawari-ukemi (an Uke, über Hindernis, aufstehen)	
<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung eine Nage-waza mit zwei vorbereit. Bewegungen eine Nage-waza rechts und links		<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung eine Nage-waza mit zwei versch. Vorbereitungen eine Ashi-waza beidseitig eine Eindrehtechnik beidseitig eine Renraku-waza eine Kaeshi-waza		<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit einer wirksamen Vorbereitung eine Nage-waza mit zwei versch. Vorbereitungen eine Ashi-waza beidseitig eine Eindrehtechnik beidseitig eine Renraku-waza nach hinten (Tori greift mit Eindrehtechnik an, Uke blockt) alle Nage-waza mit zwei versch. Vorbereitungen davon zwei beidseitig Tori wirft Uke nachdem Kumi-kata gelöst wird Kumi-kata lösen am Ärmel + am Nacken	
<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza - Tori und Uke knien - Uke in Bankposition eine Befreiung aus jeder Osaekomi-waza alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza - Uke auf Bauch liegend - Tori auf Rücken, Uke zw. Toris Beinen		<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza eine Befreiung aus jeder Osaekomi-waza Tori zwischen Ukes Beinen zwei Renraku-waza, Uke versucht Befreiung Befreiung aus Ukes Beinklammer eine Befreiung aus Kata-gatame zwei Befreiungen aus Kuzure-gesa-gatame		<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza zwei Befreiungen aus jeder Osaekomi-waza zwei Renraku-waza aus jeder Osaekomi-waza eine Osaekomi-waza: Tori in Bank, Uke greift an zwei Befreiungen aus Tate-shiho-gatame zwei Renraku-waza mit Tate-shiho-gatame eine Osaekomi-waza: Tori in Bauchlage Uke greift an	
<b>Zusatzaufgaben:</b> Yakusoku-geiko mit einer Osaekomi-waza Yakusoku-geiko mit einer Nage-waza		<b>Zusatzaufgaben:</b> ein Übergang Tachi- in Ne-waza Uke kniet und Tori steht Yaku-soku-geiko mit verschiedenen Nage-waza aus Bewegung werfen ein Übergang Tachi- in Ne-waza Tori greift mit Ashi-waza an Kakari-geiko mit Nage-waza, Uke bewegt sich		<b>Zusatzaufgaben:</b> ein Übergang Tachi- in Ne-waza: mit Eindrehtechnik von Tori Randori (Tachi- und Ne-waza) zwei Übergänge Tachi- in Ne-waza: Uke greift mit Sutemi-waza an Shiai: interne Wettkämpfe	

\*: **Bewertung:** - = ungenügend 0 = genügend + = gut  
 (der/die Experte/in kann auch andere Symbole verwenden, sie müssen aber die drei Beurteilungsniveaus „ungenügend“ / „genügend“ / „gut“ wiedergeben)

Bemerkungen: .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



**Judo Club Uster**  
Gerbestrasse 5  
8610 Uster  
www.judo-club-uster.ch

Kandidat/in: .....  
Kyu jetzt: ..... Trainer/in: .....  
Prüfung:  bestanden  nicht bestanden

Datum: .....  
Experte/in: .....  
Visum: .....

**Prüfungs-  
Protokoll**  
Seite 2 von 2

2. Kyu (blau)	*	1. Kyu (braun)	*		*
<b>Techniken:</b>		<b>Techniken:</b>		<b>Nage-no-kata:</b>	
Sukui-nage oder Te-guruma Morote-gari Kuchiki-taoshi		Kata-guruma		Uki-otoshi Ippon-seoi-nage Kata-guruma	
Hane-goshi Ushiro-goshi oder Utsuri-goshi				Uki-goshi Harai-goshi Tsurikomi-goshi	
Ashi-guruma oder O-guruma				Okuri-ashi-barai Sasae-tsurikomi-ashi Uchi-mata	
		Sumi-gaeshi Hikkomi-gaeshi Ura-nage oder		Tomoe-nage Ura-nage Sumi-gaeshi	
		Yoko-guruma Soto-makikomi oder Hane-makikomi Uki-waza		Yoko-gake Yoko-guruma Uki-waza	
Juji-jime (Kata-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Nami-juji-jime) Okuri-eri-jime		Hadaka-jime Sankaku-jime			
Ude-garami Ude-hishigi-waki-gatame		Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame oder Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame			
<b>Ukemi:</b> freier Fall auf eine Seite Mae-ukemi aus der Knieposition		<b>Ukemi:</b> freier Fall auf beide Seiten Mae-ukemi aus dem Stand			
<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen (drei beidseitig) Tokui-waza in alle Bewegungsrichtungen: - Uke kämpft rechts - Uke kämpft links - Uke sperrt mit beiden Armen zwei Renraku-waza mit Tokui-waza - einmal als Angriff (1. Technik) - einmal als Abschluss (2. Technik)		<b>Bewegungsaufgaben Nage-waza:</b> alle Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen (vier beidseitig) Tokui-waza mit taktischem Konzept: - Finten - Wurffamilie zwei Kaeshi-waza mit Tokui-waza			
<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza eine Kansetsu-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza eine Shime-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza		<b>Bewegungsaufgaben Ne-waza:</b> alle Katame-waza als Abschluss eines Angriffs pro Grundsituation Ne-waza neun Katame-waza, wovon - drei Osaekomi-waza - drei Kansetsu-waza - drei Shime-waza jeweils vom Kopf, von der Seite und von hinten oder vom Reitsitz aus Uke ist bei allen Angriffen entweder in Bauchlage oder in der Bankposition		<b>Anforderungen an Kata, Shiai, SV:</b>  1) für 2. Kyu Shiai: 5 Siege in den letzten 12 Mt. kein Punkteminimum Siege gegen mindestens Gleichrangige  Kata: richtige Reihenfolge, korrekte Technik  SV: sinnvolle und wirksame Abwehrtechniken	
<b>Zusatzaufgaben:</b> zwei Übergänge Tachi- in Ne-waza Uke greift zuerst mit Nage-waza an  Auswahl eines der folgenden Punkte 1): - Shiai an regionalen Turnieren - eine Gruppe Nage-no-kata - SV: Abwehr von sechs unbewaffneten Kontaktangriffen		<b>Zusatzaufgaben:</b> je ein Übergang Tachi- in Ne-waza - mit Osaekomi-waza - mit Kansetsu-waza - mit Shime-waza je 1x als Renraku-waza und 1x als Kaeshi-waza  Auswahl eines der folgenden Punkte 2): - Shiai an nationalen Turnieren - drei Gruppen Nage-no-kata - SV Abwehr von zwölf unbewaffneten Kontaktangriffen		2) für 1. Kyu Shiai: 15 Siege in den letzten 12 Mt. kein Punkteminimum Siege gegen mindestens Gleichrangige  Kata: richtige Reihenfolge, korrekte Technik  SV: sinnvolle und wirksame Abwehrtechniken	

\*: Bewertung: - = ungenügend 0 = genügend + = gut  
(der/die Experte/in kann auch andere Symbole verwenden, sie müssen aber die drei Beurteilungsniveaus „ungenügend“ / „genügend“ / „gut“ wiedergeben)

Bemerkungen: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....