

JUDO-VERBAND BERLIN e.V.



– Braungurtbeauftragter –

- Stand 04.04.07

Prüfungsfach Vorkenntnisse 1. Kyu – Fragengebiete

Die folgende Übersicht dient zur Vorbereitung für Prüflinge und Trainer, welche Techniken bei der Berliner Zentralprüfung maximal zum Fach Vorkenntnisse des 1. Kyu abgefragt werden können.

Ukemi-waza

Nage-waza aus sinnvollen Bewegungen

- Ashi-uchi-mata
- Beingreiftechniken (z.B. Koshiki-daoshi)
- De-ashi-barai
- Hane-goshi
- Hiza-guruma
- Ippon-seoi-nage
- Ko-soto-gake
- Ko-soto-gari
- Ko-uchi-barai
- Ko-uchi-gari
- Ko-uchi-maki-komi
- Koshi-guruma
- Koshi-uchi-mata
- Morote-seoi-nage
- O-goshi
- O-soto-gari
- O-soto-otoshi
- O-uchi-barai
- O-uchi-gari
- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Seoi-otoshi
- Sumi-gaeshi
- Tani-otoshi
- Tomoe-nage
- Tsuru-komi-goshi
- Uki-goshi
- Ushiro-goshi
- Utsuri-goshi
- Yoko-gake
- Yoko-otoshi

Anwendungsgebiete Nage-waza

Verschiedene Griffmöglichkeiten, Grifflösen, 2 Kontertechniken, 2 Kombinationen oder Finten, direkt ausgeführter Übergang Stand-Boden, je zwei Übergänge Stand-Boden als Fortführung des eigenen Angriffs und des gegnerischen Angriffs

Osae-komi-waza

- Kesa-gatame und eine weitere Variante. Zwei Befreiungen aus Kesa-gatame.
- Kami-shio-gatame und eine weitere Variante. Eine Befreiung aus Kami-shio-gatame.
- Tate-shio-gatame und eine weitere Variante. Eine Befreiung aus Tate-shio-gatame.
- Yoko-shiho-gatame und eine weitere Variante. Zwei Befreiungen aus Yoko-shiho-gatame.

Kansetsu-waza

- Ashi-garami
- Ashi-gatame
- Juji-gatame
- Ude-garami
- Ude-gatame
- Waki-gatame

Shime-waza

- Hadaka-jime
- Juji-jime
- Kata-ha-jime
- Okuri-eri-jime

Anwendungsgebiete Ne-waza

Je einen Angriff auf Standardsituationen (auf Bank, auf Bauch, auf/aus der Schere, Einbeinklammer)

Je eine Verteidigungsmöglichkeit aus der Einbeinklammer und der eigenen Bankposition.