

# Prüfungsordnung des Bayerischen Judoverbandes (BJV)



**Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (braun)** Mindestalter: 14 Jahre (ab Geburtstag)

## 1. Vorkenntnisse

1.1. Stichprobenartige Überprüfung der **Inhalte vom 8. bis** einschließlich **2. Kyu** Grad.

## 2. Standprogramm

2.1.	Eine beliebige <b>Gruppe</b> der <b>Nage-no-kata</b> ist katamäßig vorzuführen.  Jede der unten angeführten <b>Wurftechniken (Varianten)</b> ist aus einer <b>frei wählbaren Bewegungsvorgabe / Ausgangssituation beidseitig</b> vorzuführen.		
2.2.	<b>Kata-guruma</b>	2.3.	<b>Soto-maki-komi</b>
2.4.	beliebige <b>Beingreiftechnik</b>	2.5.	<b>Sasae-tsuri-komi-ashi</b> oder <b>Hiza-guruma</b>
2.6.	<b>Abtauchtechnik</b>		
2.7.	Vier der oben angeführten <b>Wurftechniken</b> sind aus <b>zwei</b> verschiedenen <b>Bewegungsvorgaben / Ausgangssituationen</b> vorzuführen (kann mit beidseitigem Werfen verknüpft werden).		
<b>Gesamt: 10-14 Wurftechniken + eine Gruppe der Nage-no-kata.</b>			

## 3. Komplexaufgabe (Taktik)

3.1.	Je eine <b>Wurftechnik</b> ist gegen einen <b>Gegner</b> mit <b>extremer Abwehrhaltung</b> auszuführen:
3.1.1.	Gegen einen extremen Rechtskämpfer,
3.1.2.	gegen einen extremen Linkskämpfer,
3.1.3.	gegen einen stark abgebeugten Kämpfer.
3.2.	<b>Zwei Varianten</b> des <b>fintierens</b> (antäuschen) mit anschließender Wurftechnik sind zu demonstrieren.

## 4. Bodenprogramm

4.1.	<b>Übergang Stand - Boden:</b> (Insgesamt 6 Techniken) Anwenden je eines <b>Haltegriffs</b> , <b>Armhebels</b> und einer <b>Würgetechnik</b> als
4.1.1.	Weiterführung des eigenen Angriffs und
4.1.2.	als Übernahme des gegnerischen Angriffs.
4.2.	<b>Oberlage:</b> (Insgesamt 10 Techniken) Herausarbeiten je eines <b>Haltegriffs</b> , <b>Armhebels</b> und einer <b>Würgetechnik</b>
4.2.1.	aus der Standardsituation <b>Bauchlage</b> (jeweils von zwei verschiedenen Seiten) (= 6 Techniken)
4.2.2.	aus der Standardsituation <b>Bankposition</b> (= 3 Techniken)
4.2.3.	<b>Kannuki-gatame</b> ist aus Yoko-shiho-gatame oder Kesa-gatame vorzuführen (=1 Technik) Kommentar: Handlungsketten sind möglich.
4.3.	<b>Unterlage:</b> Es sind <b>drei Gegenangriffe</b> aus der eigenen Rückenlage (bei unterschiedlichen Angriffen von Uke) vorzuführen.

**5. SV - Teil**

	<b>Angriff</b>	=>	<b>Reaktion</b>
5.1.	Freier Angriff	=>	<b>Migi-eri-dori (Kipphandhebel aus Goshin-jitsu-no-kata)</b>
5.2.	Umklammerung von hinten unter den Armen	=>	<b>Soto-maki-komi, beidseitig</b>
5.3.	<b>Nothilfe:</b> Einer bedrängten Person helfen, die von einem Angreifer an die Wand gedrückt wird.		
5.4.	<b>Nothilfe:</b> Einer bedrängten Person helfen, die von einem Angreifer im Schwitzkasten gehalten wird.		