

Prüfungsordnung des Bayerischen Judoverbandes (BJV)



Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (gelb) Mindestalter: 7 Jahre (ab Geburtstag)

1. Falltechniken

- | | |
|------|---|
| 1.1. | Fallen rückwärts; Fallen seitwärts am Partner; Judorolle beidseitig vorwärts mit aufstehen. |
| 1.2. | Fallen seitwärts rechts und links. |
| 1.3. | Eine Form der Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder Aufstehen). |

2. Standprogramm

Die untenangeführten **Wurftechniken (Varianten)** sind aus einer **Pflichtaufgabe (Bewegung) / Ausgangssituation** vorzuführen.

	Wurftechnik	Pflichtaufgabe (Bewegung)
2.1.	O-goshi	Rückwärtsbewegung
2.2.	O-uchi-gari	Rückwärtsbewegung (Tori zieht rückwärts, Uke zieht dagegen)
2.3.	Seoi-otoshi	Seitwärtsbewegung
2.4.	Seoi-nage	Rückwärtsbewegung
2.5.	Eine der oben genannten Wurftechniken ist beidseitig vorzuführen.	
Gesamt: 5 Wurftechniken.		

3. Komplexaufgabe Entfällt

4. Bodenprogramm

4.1.	Übergang Stand - Boden : Beide haben sich gefaßt, Tori steht, Uke kniet. Tori dreht Uke zum Haltegriff.
4.2.	Oberlage (Ausgangssituation Tori über Uke):
4.2.1.	Demonstrieren von Hon-kesa-gatame (= Grundhaltegriff), beidseitig ohne Bewegung (Vorsicht vor Genickhebel !).
4.2.2.	Demonstrieren und Halten von 4 Haltegriffen an einem Partner der sich befreien will Kuzure-kesa-gatme und Yoko-shiho-gatame , beidseitig sowie Tate-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame .
4.2.3.	Demonstrieren von zwei verschiedenen Angriffen (Umdrehtechniken); Uke in Bank- oder Bauchlage, Tori greift von der Seite oder von oben an. Die Angriffe sind mit je einem Haltegriff abzuschließen .
4.3.	Unterlage (Ausgangssituation: Tori unter Uke): Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffgruppen ist bei leichter Gegenwehr beidseitig (sofern möglich) zu demonstrieren.

5. SV - Teil (ab dem vollendeten 14. Lebensjahr):

	Angriff	=>	Reaktion
5.1.	Angriff von vorne mit Schlag von oben, rechts und links	=>	Seoi-nage, beidseitig