

Inhaltsverzeichnis

Seite

Die Kyu-Prüfung

Allgemeines	6
Hinweise für Prüflinge	7
Hinweise für Prüfer	8
Das Judo-System	10
Gelbgurt	12
Orangegurt	19
Grüngurt	24
Blaugurt	30
Braungurt	34
Stoffsammlung: Bodentechnik	40
Stoffsammlung: Standtechnik	43
Arbeitsbogen für Ihre nächste Prüfung	44
Verfahrensordnung für Judo-Kyu-Grade	46
Hinweise zur Prüfung	51
Allgemeine Verfahrensordnung für Dan-Grade	52
Verfahrensordnung für Judo-Dan-Grade	58
Zelttafel	61
Würfe aus der Bewegung ausführen	62
Beiträge, Material, Auskünfte	64
Hinweise zur Kata	65
Die Bewertung der Prüfungsfächer	66
1. Dan	67
Nage-no-Kata	
2. Dan	72
Katame-no-Kata	
3. Dan	75
Gonosen-no-Kata, Kime-no-Kata	
4. Dan	77
Ju-no-Kata, Goshin-jitsu-no-Kata	
5. Dan	79
Itsutsu-no-Kata, Koshiki-no-Kata	
Prüfungsliste	81
Arbeitsbögen	83
Unterricht und Prüfung	94

Die Dan-Prüfung