

1. Kyu: brauner Gürtel
 Mindestalter:
 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae- gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-Jime		
Anwendungs- aufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen 					
Anwendungs- aufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime) 					
Randori (3 Randori a '3min)	<ul style="list-style-type: none"> 3 Randori mit verschiedenen Partnern 					
Kata	<ul style="list-style-type: none"> Nage-no-kata Gruppe Te-waza 					