



Checkliste Judo – KYU-Prüfung

Eine Judo-Prüfung ist oft eine aufregende Sache. Hier zeigst du mit einem Partner deiner Wahl, neu erlernte Techniken und auch wie sich schon erlernte Techniken verbessert haben. Gelingt dir dies überzeugend, kannst du die nächsthöhere Gurtfarbe tragen. In jeder Prüfung kommen Fallübungen, Würfe, Bodentechniken und Übungskämpfe vor.

Bereite dich gut darauf im Training vor und übe lieber noch einige Einheiten mehr. Sei ehrlich zu dir selber, halte Rücksprache mit deinen Trainer:innen, ob du schon fit genug bist.

Diese Checkliste soll dir helfen, dass deine Prüfung erfolgreich ablaufen kann:

Vorbereitung:	alles klar?
<ul style="list-style-type: none">Ist deine letzte Prüfung mindestens ein Viertel Jahr her? (bzw. machst du seit mindestens 6 Monaten Judo?)	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Hast du an Turnieren teilgenommen - seit der letzten Prüfung?	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Kannst du dein Prüfungsprogramm?	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Hat dein Trainer dein Technikprogramm überprüft und dir sein OK gegeben?	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Hast du einen Partner? _____	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Wenn du noch keinen Judopass hast, sprich mit deinen Trainer:innen.	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Erkundige dich, wann die nächste Prüfung stattfindet.	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Die Prüfung ist am: _____	<input type="checkbox"/>
Am Prüfungstag	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Sei rechtzeitig im Dojo. Wann beginnt die Prüfung? _____	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Bring spätestens heute deinen Judopass mit.	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none">Bring die Prüfungsgebühr in Höhe von 15€ möglichst passend mit.	<input type="checkbox"/>

Weitere Informationen/ Fragen/ Sonstiges: