



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

weiß - gelben Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum weiß – gelben Gürtel

Lieber Judoka,

denn das bist Du ja jetzt, ein Judo – Sportler. Du hast Dich entschieden, Judo zu lernen, um Sport zu treiben, um sich mit anderen messen zu können, um vielleicht später einmal an Meisterschaften teilzunehmen, aber besonders um viel Freude und Spaß zu haben.

Das olympische Judo ist älter als 100 Jahre und wurde in Japan von Jigoro Kano entwickelt. Es besteht aus vielen Techniken, Würfen, Haltetechniken, Hebeltechniken und Würgetechniken.

Die Judoka benutzen für ihren Sport einen Judo – Anzug, den Judogi. Der Judogi besteht aus einer Hose und einer Jacke, die mit einem Gürtel zusammengehalten wird.

Um die Kenntnisse und Fähigkeiten eines Judoka zu erkennen, gibt es Schülergrade, die Kyu – Grade, und Meistergrade, die Dan – Grade. Zu jedem Grad gehört eine Gürtelfarbe.

Am Anfang hat der Gürtel eine weiße Farbe, die mit der Zeit immer dunkler wird. Einen höheren Kyu – Grad und damit auch eine andere Farbe erhältst Du immer dann, wenn Du die Prüfung zum nächsten Kyu – Grad bestanden hast:

8. Kyu	weiß – gelber Gürtel
7. Kyu	gelber Gürtel
6. Kyu	gelb – orangener Gürtel
5. Kyu	orangener Gürtel
4. Kyu	orange – grüner Gürtel
3. Kyu	grüner Gürtel
2. Kyu	blauer Gürtel
1. Kyu	brauner Gürtel

Mit diesem Prüfungsbegleiter möchten wir Dir helfen, Dich auf die Prüfung zum weiß – gelben Gürtel, dem 8. Kyu – Grad, vorzubereiten.

Deine älteren Judoka

Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel

Mein Judogi und mein Gürtel

Mein Judogi besteht aus einer Hose und einer Judojacke, die mit einem Gürtel zusammengehalten wird.



Mein Trainer hat mir schon gezeigt, wie ich mit einem richtigen Knoten den Gürtel zusammen binde.

Der Gürtel ist lang genug, um zweimal meine Hüfte zu umschlingen. Er wird auf eine ganz bestimmte Art gebunden:



Ich lege die linke Seite der Judojacke über die rechte Seite der Judojacke. Jetzt nehme ich die Gürtelmitte und schlinge den Gürtel von vorn nach hinten um die Taille.

Danach habe ich in beiden Händen jeweils ein Gürtelende. Ich lege das rechte Gürtelende auf die Gürtelmitte vor meinem Bauch und schiebe das linke Gürtelende über beide Gürtelteile von oben unter beide Gürtelteile durch. Jetzt lege ich das rechte Gürtelende über das linke und schlinge das linke Ende um das rechte Gürtelende. Wenn ich die Gürtelenden fest nach außen ziehe, ist der Knoten fertig. Ich achte immer darauf, dass beide Gürtelenden gleichlang herunterhängen.



Meine Falltechnik

Ich muss richtig Fallen können, um mich nicht zu verletzen. Als Judoka nenne ich die Falltechnik Ukemi. Am Anfang lerne ich das Fallen nach hinten, die Rückwärtsfallübung, und das Fallen zur Seite, die Seitwärtsfallübung.



Fallen rückwärts



Ich stehe aufrecht und gehe in die Hocke. Dabei halte ich die Arme vor meinen Körper und setze mich auf mein Gesäß, möglichst nahe an meine Füße.



Ich nehme mein Kinn auf die Brust und rolle ich mich nach hinten ab. Wenn mein Rücken die Matte berührt, schlage ich gleichzeitig mit beiden Armen und Händen neben meinem Körper auf die Matte.

Besonders wichtig:

- In der Hocke ist mein Gesäß nahe an meinen Füßen.
- Mein Kinn ist immer an meiner Brust.
- Mit beiden Armen schlage ich gleichzeitig auf die Matte.
- Meine beiden Arme sind beim Abschlagen lang gestreckt.

Fallen seitwärts auf meine rechte Körperseite



Ich stehe aufrecht und lege meine linke Hand auf meinen Gürtel. Ich schiebe mein rechtes Bein nach vorne und nehme meinen rechten Arm vor meinen Körper. Jetzt gehe ich mit meinem linken Bein in die Hocke, bringe mein Gesäß möglichst nahe an meinen linken Fuß und setze mich auf die Matte. Dabei nehme ich mein Kinn auf die Brust. Ich rolle mich nach hinten auf meine rechte Körperseite ab.



Wenn meine rechte Körperseite die Matte berührt, schlage ich gleichzeitig mit meinem rechten Arm und meiner rechten Hand neben meinem Körper auf die Matte. Mein rechtes Bein ist lang gestreckt und mein linkes Bein leicht gebeugt.

Besonders wichtig:

- In der Hocke ist mein Gesäß nahe an meinem Fuß.
- Mein Kinn ist immer an meiner Brust.
- Mein rechter Arm ist beim Abschlagen lang gestreckt.
- Ich liege auf meiner rechten Körperseite.

Jetzt übe ich die Fallübung auch zur linken Seite.

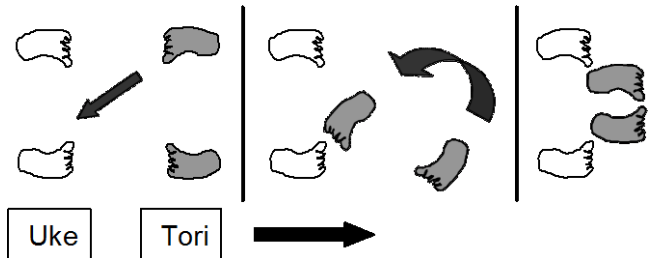
Mein erster Judowurf, der O – goshi

Den großen Hüftwurf nenne ich O-goshi (O = groß, Goshi = Hüfte). Wenn ich eine Technik ausführe, werde ich Tori genannt und mein Partner, mit dem ich die Technik übe, heißt Uke.



Bevor ich mit dem O-goshi beginnen kann, müssen mein Partner und ich uns richtig anfassen. Hierfür stehen wir uns auf Armlänge gegenüber. Mit der rechten Hand fassen beide Partner, also Tori und Uke, jeweils das gegenüberliegende Revers der Judojacke auf Brusthöhe an. Dies ist das linke Revers meines Partners und mein linkes Revers. Mit der linken Hand fassen wir dann den rechten Ärmel unterhalb des Ellenbogens des Partners. Wir stehen aufrecht und unsere Füße stehen schulterbreit auseinander.

Um meinen Partner werfen zu können, ziehe ich ihn nach vorne oben, um sein Gleichgewicht zu brechen.



Jetzt gehe ich mit meinem rechten Fuß zwischen beide Beine meines Partners und drehe mich so, daß ich genau vor meinem Partner stehe. Meine beiden Füße stehen zwischen den Beinen meines Partners und meine Beine sind leicht gebeugt. Meinen rechten Arm lege ich dabei unterhalb der Achselhöhle meines Partners in Gürtelhöhe auf seinen Rücken.



Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel

Hierbei ziehe ich den Bauch meines Partners auf meine Hüfte. Wenn ich jetzt meine Beine strecke und meinen Partner weiter nach vorn über meine Hüfte ziehe, kann ich ihn werfen.



Mein Partner fällt mit einer Seitwärtsfallübung auf seine linke Seite. Dabei halte ich seinen rechten Arm weiter mit meiner linken Hand fest. Um seine Fallübung zu unterstützen, halte seinen Arm auch mit meiner rechten Hand.

Besonders wichtig:

- Ich breche das Gleichgewicht meines Partners nach vorne oben.
- Ich drehe mich vor meinen Partner, mein rechter Arm liegt in Gürtelhöhe auf seinem Rücken.
- Meine Beine sind leicht gebeugt und stehen zwischen den Beinen meines Partners.
- Ich ziehe den Bauch meines Partners auf meinen Rücken.
- Ich strecke meine Beine und ziehe meinen Partner über meine Hüfte.
- Bei der Seitwärtsfallübung unterstütze ich meinen Partner.

Jetzt übe ich den O-goshi auch zur anderen Seite.

Bisher habe ich den Wurf geübt, wenn mein Partner und ich uns nicht bewegt haben. Wir standen uns nur gegenüber.

Jetzt versuche ich, den O-goshi auch aus der Bewegung zu werfen. Dies geht besonders gut, wenn mein Partner vorkommt oder versucht, mich nach hinten zu schieben.



Je nachdem, mit welchem Bein mein Partner vorkommt, drehe ich den O-goshi links oder rechts herum ein.

Die Haltetechniken am Boden

Im Judo gibt es natürlich nicht nur Wurftechniken. Immer wenn ich mit meinem Partner auf der Matte liege, versuche ich, ihn am Boden festzuhalten. Bei einem Haltegriff muß mein Partner auf dem Rücken liegen.

Die Haltetechniken werden Katame-waza genannt (katame oder auch gatame = halten, festhalten, waza = Technik).

Beim Festhalten versuche ich, meinen Partner mit meinem Körpergewicht zu kontrollieren. Dies übe ich, indem ich mich quer auf ihn lege. Immer wenn mein Partner versucht, sich aufzusetzen, schiebe ich meinen Körper in Richtung seiner Schultern. Versucht mein Partner, mich mit seiner Hüfte nach oben zu drücken, schiebe ich meinen Körper in Richtung seiner Hüfte. Ich versuche also immer, den Körperteil meines Partners nach unten zu drücken, der mich nach oben drückt. Hierbei nutze ich mein Körpergewicht.

Mein erster Haltegriff, der Mune – gatame

Aus dieser kleinen Vorübung entsteht meine erste Haltetechnik, der Mune-gatame (mune = Brust, gatame = halten, Brust-Haltegriff)



Ich liege quer auf meinem Partner. Sein Kopf befindet sich an meiner linken Seite. Meinen linken Arm schiebe ich unter den Kopf meines Partners an seine linke Schulter. Meinen rechten Arm schiebe ich zwischen den linken Arm und

die linke Körperseite meines Partners. Um meinen Partner zu kontrollieren, lege ich meine linke Hand auf mein rechtes Handgelenk und ziehe meinen Partner eng an meine Brust. Hierbei ist meine Hüfte flach auf der Matte, meine Beine sind gespreizt und lang gestreckt. Um mein ganzes Körpergewicht einzusetzen, nehme ich meinen Kopf nach oben. Damit mein Partner mich nicht mit seinem rechten Arm über sich „wegrollen“ kann, achte ich besonders darauf, dass der rechte Arm meines Partners außen an meiner linken Körperseite liegt.

Dies ist natürlich keine starre Position. Damit mein Partner sich nicht aus dem Haltegriff befreien kann, verändere ich meine Lage im Einklang mit den Bewegungen meines Partners.



Ich kann z. B. meine Beine eng an den Körper meines Partners heranziehen.

Auch kann es passieren, dass ich meinen linken Arm nicht unter den Kopf meines Partners legen kann. Dann kontrolliere ich seinen Kopf eben mit meinem linken Oberarm und drücke seinen Kopf gegen meinen linken Oberschenkel.

Besonders wichtig:

- Ich kontrolliere meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht).
- Der rechte Arm meines Partners befindet sich außen an meiner linken Körperseite.
- Meine beiden Arme ziehen den Körper meines Partners eng an meine Brust.

Natürlich übe ich den Mune-gatame auch von der anderen Seite.

Wenn mein Partner mich festhält, muss ich mich auch befreien können.

Hierzu greife ich mit meiner linken Hand weit auf den Rücken meines Partners in seinen Judogi und drehe mich auf meine rechte Körperseite zu ihm hin. Ich ziehe seinen Körper eng an meinen Körper. Jetzt schiebe ich mein rechtes Bein möglichst weit unter das rechte Bein meines Partners.



Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel



Dabei umschlinge ich mit meinem linken Bein mein eigenes rechtes Bein und klemme das rechte Bein meines Partners zwischen meine beiden Beine ein.



Mein linker Arm zieht den Körper meines Partners in Richtung auf die Matte, gleichzeitig schiebe ich mich dabei unter den Körper meines Partners und drehe mich auf meine linke Körperseite. Ich halte hierbei engen Körperkontakt zu meinem Partner.



Jetzt drehe ich meinen Partner ganz auf seinen Rücken und kann ihn selber wieder mit einem Haltegriff festhalten, z. B. mit Mune-gatame.

Mein zweiter Judowurf, der Uki – goshi



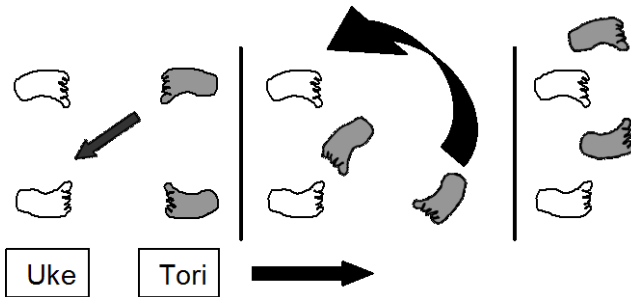
Uki-goshi heißt kleiner Hüftwurf (Uki = klein). Bevor ich mit dem Uki-goshi beginnen kann, fassen mein Partner und ich uns wieder wie beim O-goshi an.

Ich ziehe meinen Partner wieder nach vorne oben und breche damit sein Gleichgewicht nach vorn.

Mit meinem rechten Fuß gehe ich zwischen die Beine meines Partners und lege gleichzeitig meinen rechten Arm unterhalb der Achselhöhle meines Partners in Gürtelhöhe auf seinen Rücken.

Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel

Jetzt drehe ich mich so, daß ich seitlich vor meinem Partner stehe. Dabei steht mein linker Fuß außen neben dem linken Fuß meines Partners:



Hierbei ist mein Körper aufrecht und ich presse mit meinem rechten Arm die Hüfte meines Partners gegen meine eigene Hüfte.

Wenn ich jetzt meinen Partner mit meinem linken Arm weiter nach vorn um meine rechte Hüfte ziehe, kann ich ihn werfen.

Mein Partner fällt mit einer Seitwärtsfallübung auf seine linke Seite. Bei seiner Fallübung halte ich seinen Arm auch mit meiner rechten Hand, um ihn zu unterstützen.

Besonders wichtig:

- Ich breche das Gleichgewicht meines Partners nach vorne oben.
- Ich drehe mich vor meinen Partner, mein rechter Arm liegt in Gürtelhöhe auf seinem Rücken.
- Mein Körper ist aufrecht.
- Mein rechtes Bein steht zwischen den Beinen meines Partners und mein linkes Bein steht links außen neben dem linken Bein meines Partners.
- Mit meinem rechten Arm presse ich die Hüfte meines Partners gegen meine rechte Hüfte.
- Ich ziehe meinen Partner mit meinem linken Arm um meine rechte Hüfte, um ihn zu werfen.
- Bei der Seitwärtsfallübung unterstütze ich meinen Partner.

Jetzt übe ich den Uki-goshi auch zur anderen Seite.

Wie beim O-goshi versuche ich jetzt, auch den Uki-goshi aus der Bewegung zu werfen. Wenn mein Partner vorkommt oder versucht, mich nach hinten zu schieben, geht dies wieder besonders gut.

Je nachdem, mit welchem Bein mein Partner vorkommt, kann ich den Uki-goshi links oder rechts herum eindrehen.



Mein zweiter Haltegriff, Kuzure – kesa – gatame

Meine zweite Haltetechnik ist der Kuzure-kesa-gatame (kuzure = Variante, kesa = Schärpe, gatame = halten).

Nachdem ich meinen Partner geworfen habe, kann ich meinen Partner mit einem Haltegriff am Boden festhalten. Ich halte seinen rechten Arm mit meiner linken Hand weiter fest und beuge mich über meinen Partner. Damit ich nicht auf ihn falle, stütze ich mich mit meiner rechten Hand zwischen seinem linken Arm und seiner linken Körperseite auf der Matte ab. Gleichzeitig setze ich mein rechtes Knie auf die Matte.



Jetzt kann ich mich neben meinen Partner setzen. Dabei achte ich darauf, dass meine rechte Körperseite sehr eng in der rechten Achselhöhle meines Partners liegt.

Jetzt schiebe ich meinen rechten Arm unter die linke Achselhöhle meines Partners. Meine rechte Handfläche liegt dabei auf der Matte. Meinen rechten Oberschenkel schiebe ich eng an die rechte Schulter meines Partners.





Meine Beine liegen leicht angewinkelt auf der Matte.

Um meinen Partner besser zu kontrollieren, klemme ich sein rechtes Handgelenk unter meine linke Achselhöhle und meine linke Hand liegt unter dem rechten Ellenbogen meines Partners.

Besonders wichtig:

- Ich kontrolliere meinen Partner mit meinem Körper (-gewicht).
- Meine rechte Körperseite liegt eng in der rechten Achselhöhle meines Partners.
- Mein rechter Arm liegt unter der linken Achselhöhle meines Partners mit der Handfläche auf der Matte.
- Ich klemme das rechte Handgelenk meines Partners in meine linke Achselhöhle und kontrolliere mit meiner linken Hand den rechten Ellenbogen meines Partners.
- Meine Beine liegen leicht angewinkelt auf der Matte.
- Mein rechter Oberschenkel liegt eng am rechten Oberarm meines Partners.

Ich übe den Kuzure-kesa-gatame natürlich auch von der anderen Seite.

Auch aus dem Kuzure-kesa-gatame kann ich mich befreien.



Ich fasse mit meinen beiden Händen in den Judogi meines Partners.

Zunächst laufe ich mit meinen beiden Beinen zum Körper meines Partners hin und versuche ihn, mit meiner rechten Körperseite nach rechts zu schieben.

Dann laufe ich mit meinen beiden Beinen so weit wie möglich nach links von meinem Partner weg. Beide Körper bilden nun fast eine gerade Linie.



Hierbei schwinge ich meine beiden Beine weiter nach links und ziehe meinen Partner an seinem Rücken nach hinten auf die Matte.



Jetzt kann ich mich aufsetzen und meinen Partner ganz auf seinen Rücken drücken.



Zum Abschluß kann ich ihn selber wieder mit einem Haltegriff festhalten, z. B. mit Kuzurekesa-gatame.

Randori

Randori ist das spielerische Üben von Techniken. Dabei können alle Judo-Techniken eingesetzt werden. Das Üben der Techniken ist vorher nicht abgesprochen. Randori ist kein Kampf mit einem Sieger oder Besiegten.

Wörtlich übersetzt bedeutet das Wort Randori „wild durcheinander greifen“ (ran = wild durcheinander, tori = greifen). Es gibt Standrandori (Randori mit Wurftechniken) und Bodenrandori (Randori mit Bodentechniken wie z. B. Halte-, Hebel- und Würgetechniken).

Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel



Wir beginnen das Bodenrandori im Kniestand. Dabei fassen wir uns wie bei einer Wurftechnik an:

- Mit der rechten Hand fassen wir jeweils das gegenüberliegende Revers der Judojacke auf Brusthöhe des Partners.
- Mit der linken Hand fassen wir dann jeweils den rechten Ärmel des Partners unterhalb des Ellenbogens.



Jetzt versuche ich, meinen Partner auf den Rücken zu drehen und ihn mit einem Haltegriff fest zu halten.



Wenn mir ein Haltegriff gelingt, versucht sich mein Partner, aus dem Haltegriff zu befreien.

Natürlich wehrt sich mein Partner, er versucht das gleiche auch bei mir.



Mein dritter Judowurf, der O – soto – otoshi

Mit dem O-soto-otoshi (soto = außen, otoshi = stürzen), dem großen Außensturz, werfe ich meinen Partner nun nach hinten.

Auch bei diesem Wurf fassen mein Partner und ich uns wieder wie beim O-goshi an.

Um das Gleichgewicht meines Partners zu brechen, ziehe ich ihn mit meiner linken Hand etwas nach links und drücke ihn mit meiner rechten Hand nach hinten.



Gleichzeitig stelle ich meinen linken Fuß außen neben den rechten Fuß meines Partners. Der Abstand von meinem linken Fuß zum rechten Fuß meines Partners ist so weit, dass ich bequem mit meinem rechten Bein hinter die beiden Beine meines Partners gehen kann.

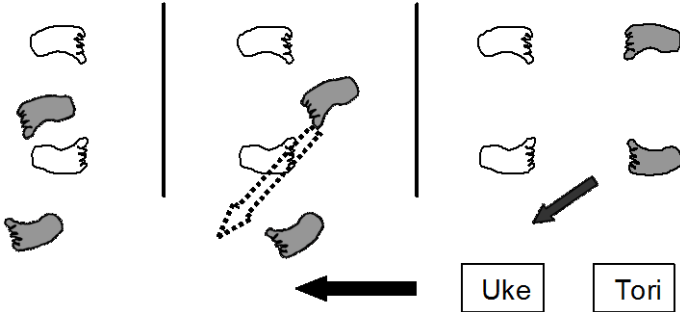
Hierbei stelle ich meinen rechten Fuß hinter und zwischen beide Beine meines Partners. Jetzt stehe ich hinter meinem Partner. Die rechte Körperseite meines Partners ziehe ich eng an meine eigene rechte Körperseite.



Wenn ich jetzt meinen Partner nach hinten über meinen rechten Oberschenkel drücke, kann ich ihn werfen. Mein Partner fällt dann mit einer Seitwärtsfallübung auf seine linke Seite.

Hierbei halte ich wieder seinen Arm mit meiner rechten Hand, um ihn zu unterstützen.

Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel



Besonders wichtig:

- Zum Brechen des Gleichgewichts ziehe ich meinen Partner etwas nach links und drücke ihn dabei mit meiner rechten Hand nach hinten.
- Ich stehe mit meinem linken Fuß seitlich, außen neben dem rechten Fuß meines Partners.
- Mein rechter Fuß steht hinter meinem Partner zwischen seinen beiden Beinen.
- Mein Körper ist aufrecht und meine rechte Körperseite hat engen Kontakt mit der rechten Körperseite meines Partners.
- Ich drücke meinen Partner über meinen rechten Oberschenkel, um ihn zu werfen.
- Bei der Seitwärtsfallübung unterstütze ich meinen Partner.

Mein Weg zum weiß - gelben Gürtel

Den O-soto-otoshi übe ich auch zur anderen Seite.

Wie immer, übe ich den O-soto-otoshi auch aus der Bewegung.

Wenn mein Partner zurück geht oder er mich zu sich zieht, kann ich den O-soto-otoshi werfen.



Meine Prüfung zum 8. Kyu-Grad, dem weiß-gelben Gürtel

Jetzt bin ich gut vorbereitet und gehe mit einem sauberen Judogi zu meiner ersten Prüfung.

Auf der Prüfung zeige ich alles, was ich bisher gelernt habe:

1. Falltechnik:

Ich falle rückwärts und seitwärts auf beide Seiten.

2. Grundform der Standtechniken:

Aus dem Stand werfe ich zwei Würfe: O-goshi **oder** Uki-goshi und O-soto-otoshi. Alle Würfe werfe ich beidseitig über meine rechte und linke Seite.

3. Grundform der Bodentechniken:

Ich halte meinen Partner mit Kuzure-kesa-gatame und Mune-gatame. Die Haltgriffe kann ich auf beiden Seiten.

4. Anwendungsaufgabe Stand:

Wenn mein Partner mich schiebt oder vorkommt, werfe ich ihn mit Uki-goshi **oder** O-goshi. Wenn mein Partner mich zieht oder zurückgeht, werfe ich ihn mit O-soto-otoshi.

5. Anwendungsaufgabe Boden:

Ich zeige zwei Würfe, bei denen ich meinen Partner anschließend festhalte. Aus meinem Haltegriff befreit sich anschließend mein Partner.

6. Randori

Aus dem Kniestand beginne ich das Bodenrandori, um die erlernten Haltegriffe **und** Befreiungen auszuprobieren.

Was ich sonst noch wissen muß

Als richtiger Judoka kenne ich natürlich die japanischen Begriffe und Namen der Judotechniken.

Judoka	Judo-Sportler
Judogi	Judo-Anzug
Kyu-Grad	Schülergrad
Dan-Grad	Meistergrad
Ukemi	Falltechnik
O-goshi	Großer Hüftwurf
Tori	derjenige, der die Aktion durchführt (wörtlich: Greifer)
Uke	derjenige, an dem die Aktion durchgeführt wird (wörtlich: Nehmer)
Katame-waza	Haltetechniken
Mune-gatame	Brust-Haltegriff,
Uki-goshi	Kleiner Hüftwurf (Hüftschwung)
Kuzure-kesa-gatame	Variante des Kesa-gatame (Schärpen-Haltegriff)
O-soto-otoshi	Großer Außensturz
Randori	spielerisches Üben von Techniken

So verhalte ich mich richtig ¹⁾



Ehrlichkeit



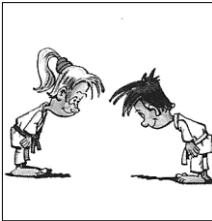
Bescheidenheit



Ernsthaftigkeit



Hilfsbereitschaft



Höflichkeit



Respekt



Mut



Selbstbeherrschung



Wertschätzung

¹⁾ Die Judo-Werte wurden vom Deutschen Judo-Bund e. V. zur Verfügung gestellt.

Meine wichtigen Notizen

Graduierungskarte zum 8. Kyu (weiß – gelber Gürtel)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum / -Ort _____

Verein _____

Vereinseintritt am _____

Prüfungsleistungen

Prüfungsfächer	Ort	Datum	Bestätigung
Falltechnik			
Grundform der Wurftechniken			
Grundform der Bodentechniken			

Die Prüfungsfächer „Falltechnik“, „Grundform der Wurftechniken“ und Grundform der Bodentechniken“ werden in einem trainingsbegleitenden Teil während des Trainings in Lehrgangsform überprüft.

Bei der Durchführung des trainingsbegleitenden Teils muss ein lizenzierte Prüfer anwesend sein. Der lizenzierte Prüfer bestätigt die bestandenen Prüfungsfächer in der Spalte „Bestätigung“ auf der Graduierungskarte.

Die Graduierungskarte wird bei der formalen Prüfung der Prüfungskommission vorgelegt.

Die weiteren Prüfungsfächer werden auf der Kyu-Prüfung geprüft.

Hinweis:

Werden einzelne Prüfungsfächer während des trainingsbegleitenden Teils nicht bestanden, können diese bei der formalen Prüfung wiederholt werden.



Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2005
--------------	--

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany
Redaktionsschluss: 2. Mai 2005