8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			
Grundform der Wurftechniken (2 Aktionen)	O-goshi ***oder*** Uki-goshi*	O-soto-otoshi			
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame	Mune-gatame			
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten				
Anwendungs-aufgabe Boden (1 Aktionen)	• 1 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke				
Randori (2-3 Randori a`1 min.)	• Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben				

*** alternativ auch** eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem **Ärmel-Revers-Griff**

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Dem Judoanfänger soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden
- Der Zusammenhang von Vertrauen und Verantwortung muss deutlich werden
- Fallen nach hinten und seitwärts Landen zu beiden Seiten nach einem Wurf nach vorne
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten; nicht auf den Partner fallen; am Arm sichern und sicherer Stand auf beiden Beinen
- Die Würfe auf Ukes Aktion hin ausführen („Situationen nutzen“)

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Werfen und Fallen sowie Halten und Befreien sollen zusammen unterrichtet und entwickelt werden; der Übungsleiter sollte zu jedem Wurf die geeignete Falltechnik vermitteln.

2. Grundform der Wurftechnik

- Die beiden Partner müssen sich so verhalten (können), dass der andere Werfen/Fallen lernen kann; es ist also notwendig, das richtige Verhalten von Uke genauso auszubilden wie das von Tori; der verlangte Wurf kann auch „überdeutlich“ im Stand ausgeführt werden. * **Da viele Trainer und Übungsleiter aus methodischen Gründen von Beginn an einen Ärmel-Revers-Griff bevorzugen kann zur Prüfung auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus diesem Griff, wie z.B. Tai-otoshi oder Tsuri-komi-goshi, demonstriert werden.**
- Unter O-soto-otoshi verstehen wir das Aufsetzen eines Beines von außen hinter einem Bein des Partners bei gleichzeitigem engen Kontakt der Schultern und der Körperseite; diese Technik ermöglicht es Kindern auf beiden Beinen stehend zu werfen und ihr eigenes Gleichgewicht zu bewahren, um so den Fall des Partners zu kontrollieren, was vor allem jüngeren Kindern bei einem O-soto-gari nicht gut gelingt

3. Grundform der Bodentechnik

- Die Partner müssen die Technik korrekt demonstrieren und deutlich machen, dass sie mit der geforderten Technik Uke am Boden kontrollieren können
- Wir nehmen Kuzure-kesa-gatame als Einstiegstechnik, weil bei diesem Griff unter Arm und Schulter statt um den Nacken gefasst wird; viele Judo-Anfänger erleben das Einklemmen des Kopfes („Schwitzkasten“) als schmerzhaft und bedrohend für ihren Nacken

4. Anwendungsaufgabe Stand

- In dieser Ausbildungsstufe soll je ein Wurf nach vorne und nach hinten aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung von Uke ausgeführt werden
- Der Zug/ Druck von Uke soll so stark erfolgen, dass Tori die Aktion gut übernehmen kann

5. Anwendungsaufgabe am Boden

Werfen und Fallen soll mit Halten und Befreien verbunden werden, damit der Anfänger einen Überblick über die technischen Möglichkeiten des Judo erhält. Es wird erwartet, dass die Partner angemessen kooperieren.

6. Randori

- Die einzelnen Bodenrandori sollten nicht länger als eine Minute dauern, die Gesamt-Prüfungszeit nicht viel mehr als 3 Minuten**.** Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten.
- Die beim Randori übenden Judoka sollen
  - sich **nicht** als Sieger und Besiegte fühlen, **sondern** wissen, dass beide durch das Studium der Judotechniken aus der Bewegung gewinnen
  - **nicht** mit maximalem Kraftaufwand und völlig verbissen **kämpfen, sondern** sich mit viel Bewegung „spielerisch balgen“

Lexikon/neue japanische Begriffe

1.	**Kuzure-kesa-gatame**	*Variante des Schärpen-Haltegriffs*
2.	**Mune-gatame**	*Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame*
3.	**O-goshi**	*großer Hüftwurf*
4.	**O-soto-otoshi**	*großer Außensturz*
5.	**Randori**	*freies Üben*
6.	**Rei**	*Gruß*
7.	**Tori**	*derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)*
8.	**Uke**	*derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich. Nehmer)*
9.	**Ukemi**	*Falltechnik*
10.	**Uki-goshi**	*Hüftschwung*

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken. Dies gilt für alle folgenden Stufen!

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

7. Kyu: gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle vorwärts mit Liegen-Bleiben **oder** Aufstehen	
Grundform der Wurftechniken * (5 Aktionen)	O-goshi*	Uki-goshi*	O-uchi-gari	Seoi-otoshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari			
Anwendungs-aufgabe Boden (6 Aktionen)	• Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen • 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • 1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke			
Randori (3-4 Randori a`1 min.)	• Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat			

*** eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite,** Empfehlung: **einer der Hüftwürfe**

DJB
DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 7. Kyu (gelber Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Auf den grundlegenden Erfahrungen des 8. Kyu soll weiter aufgebaut werden
- Fallen rückwärts aus dem Stand und nach einem Wurf seitwärts Landen soll intensiviert und durch die Judorolle ergänzt werden.
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten soll ergänzt und intensiviert werden; die Wurfideen „ausheben“, „sicheln“ und „rotieren lassen“ sollen beispielhaft so eingeführt werden, dass die „Wurfidee“ klar wird
- Die Würfe sollen weiterhin überwiegend auf Ukes Aktion hin ausgeführt werden („Situationen nutzen“)

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Die Judorolle (Mae-mawari-ukemi) fällt nicht jedem gleichermaßen leicht. Daher kann sie mit Liegenbleiben in der korrekten Endposition **oder** mit Aufstehen gezeigt werden. Beides soll nur in der Grobform verlangt werden.

2. Grundform der Wurftechnik

- Auf dieser Stufe sollte unbedingt der Wurf von O-goshi/Uki-goshi geübt werden, der zum 8. Kyu nicht geübt wurde. Wir empfehlen einen der Hüftwürfe zur anderen Seite.
- Unter **Seoi-otoshi verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des Ippon**-seoi-nage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

3. Grundform der Bodentechnik

Da die Haltegriffe sollen prinzipiell beidseitig geübt werden. Dies gilt auch für die Befreiungen, auch wenn dies nicht bei der Prüfung gezeigt werden muss.

4. Anwendungsaufgabe Stand

- Für Würfe nach vorne bietet sich eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt **vor** dessen Füssen befindet. Würfe nach hinten (z.B. O-uchi-gari) können gut angewendet werden, wenn Ukes Körperschwerpunkt (Hüfte/Gesäß) im Lot hinter Ukes Füssen ist.
- Der Druck/Zug soll so stark erfolgen, dass Tori die Würfe technisch sauber ausführen kann.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Bei Befreiungen muss sich Uke so verhalten, dass Tori sich befreien kann.
- Die Kunst bei allen Aufgaben am Boden besteht darin, den Widerstand so zu dosieren, dass Tori mit Anstrengung die gestellte Aufgabe lösen kann.
- Wir unterscheiden: hohe Bank (auf Händen und Unterschenkeln), mittlere Bank (Unterarme, Unterschenkel, „Luft“ unter dem Bauch), niedrige Bank (ganz eng zusammengekauert), Bauchlage (flach gestreckt auf dem Bauch)

6. Randori

Es sollten ca. 3-4 kurze Randori durchgeführt werden. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten Im Randori werden immer beide Partner gleichzeitig und gemeinsam bewertet.
Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- **Das Bodenrandori jeweils durch eine korrekte Wurftechnik einleiten**
- **nicht** mit Uke gemeinsam zu Boden gehen, **sondern** erst Hilfe beim Fallen geben und dann den Haltegriff ansetzen; danach beginnt ein Randori von ca. 30 Sekunden Dauer; dann Rollenwechsel
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/ kämpfender) Uke sein
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** deutlich die Aufgaben von Tori (der versucht ernsthaft zu halten) und Uke (der versucht sich ernsthaft zu befreien bzw. nicht gehalten zu werden) bei der Anwendung von Bodentechniken herausstellen

Lexikon/neue japanische Begriffe

11.	**Ai-yotsu**	*Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links*
12.	**O-uchi-gari**	*Große Innensichel*
13.	**Seoi-otoshi**	*Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz*
14.	**Kesa-gatame**	*Schärpen Haltegriff*
15.	**Yoko-shiho-gatame**	*Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite*
16.	**Tate-shiho-gatame**	*Reitvierer; auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben*
17.	**Kami-shiho-gatame**	*Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;*
18.	**Mae-mawari ukemi**	*Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)*
19.	**Otoshi**	*stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen*
20.	**Gari**	*sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen*

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

6. Kyu: gelb-orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts **(beidseitig)**	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen		
Grundform der Wurftechniken * (6 Aktionen)	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake ***oder*** Ko-soto-gari	De-ashi-barai
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen				
Anwendungs-aufgabe Stand (5 Aktionen)	• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.				
Anwendungs-aufgabe Boden (5 Aktionen)	• O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe • 1 Angriff wenn **Uke** auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) • 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)	• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.				

*** eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite,** Empfehlung:
Ippon-seoi-nage

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 6. Kyu (gelb-orange)

Ausbildungsschwerpunkte

- Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen.
- Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und/ oder Körperbewegungen Wurftechniken vorzubereiten („Situationen schaffen“)
- Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judotechniken immer wieder deutlich gemacht werden.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Auf dieser Stufe muss die Judorolle zu beiden Seiten gezeigt werden, sowohl mit Liegenbleiben als auch mit Aufstehen. Dies ist vor allem für das Erlernen des Tai-otoshi eine sehr nützliche Voraussetzung.

2. Grundform der Wurftechnik

- Ippon-seoi-nage (empfohlen zur anderen Seite) soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren.
- Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine gleich belastet und das belastete rechte Bein von Uke blockiert.
- Werfen mit der kleinen Fläche der Fußsohle wird durch Ko-uchi-gari und Ko-soto-gari eingeführt.
- Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden.
- Mit De-ashi-barai kommt die erste Fegetechnik erst jetzt hinzu. Dieses neue Wurf-Prinzip soll behutsam eingeführt werden.

3. Grundform der Bodentechnik

- Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll das Verständnis für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Die Judoka sollen verstehen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs-/ Befreiungsversuchen zu begegnen. Bei den Befreiungen sollen unterschiedliche z.B. Prinzipien wie Druck-Gegendruck oder unter den Schwerpunkt kommen gezeigt werden.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Auf dieser Stufe lernt Tori, einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten („Situationen schaffen“). Dabei werden Körperbewegungen („Tai-sabaki“) und der wechselnde Einsatz von Zug und Druck mit den Armen sehr wichtig.
- Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst sehr judogemäß durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen. (Achtung: **kein Sperren** mit den Armen!!)
- Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe der Technik entsprechend die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fußtechniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen.
- Die Befreiungen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d.h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen.
- Sinnvolles Arbeiten in der Standardsituation Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern, Lösungen für die Ober- und die Unterlage zu kennen.

6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte mit mehrfachem Partnerwechsel 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** mit den Armen sperren, **sondern** lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfstil zeigen („schönes Judo“)
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch entschlossen angreifen
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen
- am Boden **nicht** nur spielerisch miteinander raufen, **sondern** mit größeren Widerständen als im Stand auch das gegeneinander Kämpfen erproben

Lexikon / neue japanische Begriffe

22.	**Ippon-seoi-nage**	*Punkt-Schulterwurf*
23.	**Tai-otoshi**	*Körpersturz*
24.	**De-ashi-barai**	*Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger*
25.	**Ko-uchi-gari**	*Kleine Innensichel*
26.	**Ko-soto-gari**	*Kleine Aussensichel*
27.	**Gake**	*Einhängen*

DJB DEUTSCHER JUDO BUND e.V.

5. Kyu: orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai	O-soto-gari	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Juji-gatame	Ude-garami			
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber **(Konter)** • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft **(Kombination)**				
Anwendungs-aufgabe Boden (4 Aktionen)	• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 1 Angriff gegen die **mittlere** Bank***position*** mit Juji-gatame beenden				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)	• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.				

*** eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite,** Empfehlung: **Sasae oder Hiza**

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 5. Kyu (orangener Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Prüfung zum 5. Kyu schließt der Judoka die Grundausbildung ab und wird zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies sollte sich im Bewegungsverhalten zeigen.
- Die bereits erlernten Techniken sollten sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Probleme der Kumi-kata („die Art wie man greift") müssen besprochen werden, damit die Techniken variabler und den Kampfsituationen angepasster angewendet werden können.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hände sowie der sinnvoller Einsatz von Zug und Druck müssen intensiv geübt werden
- Der unterschiedliche Einsatz von Zug- und Hubarm soll mit Morote-seoi-nage vermittelt werden.
- Kombinationen und Konter nach Ausweichen und Übersteigen erfordern, dass das zugrunde liegende Verteidigungsverhalten mit aufrechtem Oberkörper geübt wird
- Auf dieser Ausbildungsstufe werden fast alle Würfe auf einem Bein ausgeführt.
- Einsatz und Timing des Spielbeines sind wichtige Unterrichtsschwerpunkte.
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori besonders hingewiesen werden.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Die Judorolle über ein Hindernis (z.B. Medizinball, Gürtel oder Partner) soll die Sicherheit der Falltechnik vorwärts vertiefen und eine höhere und weitere Rollbewegung veranlassen.

2. Grundform der Wurftechnik

Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf Techniken, die auf einem Bein stehend ausgeführt werden. Tori muss die Kontrolle über Uke durch sicheren Stand nach der Wurfausführung sicherstellen. Auch bei der Demonstration der Grundform sollte auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfausführung im Mittelpunkt stehen. Wir empfehlen Sasae oder Hiza zur anderen Seite.

3. Grundform der Bodentechnik

Die beiden Hebel-Prinzipien (Armbeuge-/ Armstreckhebel) sollen korrekt und ruhig demonstriert werden. Dabei geht es weniger um das Anwenden in der richtigen Situation als um die verantwortungsbewusste und wirksame Ausführung der Technik.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

In dieser Anwendungsaufgabe geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, Ausweichen oder Übersteigen nach einem ersten Wurfversuch zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Uke kann seine Reaktion zu einem Konter nutzen und Tori kann Ukes Reaktion auf den ersten Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Dies kann auf dieser Ausbildungsstufe nur bei einem angemessenen Partnerverhalten erfolgen.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier sollen die erlernten Armhebel in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Vor allem wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt, können Armhebel erfolgreich eingesetzt werden.
- Mit der Standardsituation Beinklammer sollen die situativen Möglichkeiten erweitert werden, aus der Oberlage oder der Unterlage zum Erfolg zu kommen.

6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte auch bei mehreren Partnerwechseln 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** den Griff wechseln, **sondern** auf Verlangen der Prüfer mit gleichem oder gegengleichem Griff kämpfen
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch Fehler im Angriffsverhalten des Partners zu eigenen Kontertechniken nutzen
- **nicht** mit „steifen", festen Armen sperren, **sondern** eine bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Übersteigen demonstrieren
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** die sich ergebenden Chancen leicht zu kontrollierten Würfen nutzen
- am Boden **nicht** einfach die erlernten Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardsituationen deutlich machen
- **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern** mit dem dosierten Widerstand, der unter Anstrengung eine Technik noch möglich macht.

Lexikon/neue japanische Begriffe

28.	**Harai-goshi**	*Hüftfeger*
29.	**Juji-gatame**	*Kreuzhebel*
30.	**Kenka-yotsu**	*gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt*
31.	**Kumi-kata**	*Form/ Art des Greifens*
32.	**Morote-seoi-nage**	*Schulterwurf mit beiden Händen*
33.	**Okuri-ashi-barai**	*Fußnachfegen; beide Füße fegen*
34.	**O-soto-gari**	*Große Außensichel*
35.	**Sasae-tsuri-komi-ashi**	*Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten*

DJB DEUTSCHER JUDO BUND e.V.

4.Kyu: orange-grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai ***oder*** Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Ude-gatame	Waki-gatame			
Anwendungs-aufgabe Stand (5 Aktionen)	• Tsuri-komi-goshi oder Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. 2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen • Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken				
Anwendungs-aufgabe Boden (3 Aktionen)	• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen • Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen				
Randori (Randori a`2 min.)	• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (**Randori spielen!)** • Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzten				

*** eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite,** Empfehlung: (Sode-) **Tsuri-komi-goshi**

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.
- Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkenntnisse)
- Die erlernten Sicheltechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.
- Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Grifflösens erweitert.
- Der freie Fall ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Sutemi-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Üben angstfrei unterstützen zu können.
- Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungsspielräume der Judoka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen.
- Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Grifflösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.
- Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Unter- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkenntnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegungsgsfertigkeiten und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!

2. Falltechnik

Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden. Unter Partnerhilfe verstehen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Reckstangen-Fallübung“)

3. Grundform der Wurftechnik

Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden. Zur anderen Seite wird Sode-tsuri-komi-goshi empfohlen.

4. Grundform der Bodentechnik

Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Ellenbogengelenk hebeln kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich, geprüft wird aber nur eine Seite.

5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzuüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindrehtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann.
- Die unterschiedlichen Wurfsituationen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situationen nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.

6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Die erlernten Armhebel sollen in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verteidigt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.
- Erstmals werden Grifftechniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt

7. Randori

Die Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerischen Üben mit beginnendem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** durch eine gebeugte Körperhaltung Wurfansätze erschweren, **sondern** mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen
- **nicht** nur mit einem Griff üben, **sondern** mit verschiedenen Griffhaltungen zu Wurftechniken kommen
- **nicht** hart verteidigen oder hektisch angreifen, **sondern** ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen
- **nicht** ausschließlich im Stand arbeiten, **sondern** auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

36.	**Koshi-uchi-mata**	*Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte*
37.	**Ko-uchi-barai**	*Kleines inneres Fegen*
38.	**Ko-uchi-maki-komi**	*Kleines Einrollen von innen*
39.	**O-uchi-barai**	*Großes Inneres fegen*
40.	**Sutemi-waza**	*„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe*
41.	**Tsuri-komi-goshi**	*Hebezughüftwurf*
42.	**Tomoe-nage**	*wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf*
43.	**Ude-gatame**	*Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken*
44.	**Waki-gatame**	*Mit der Körperseite hebeln*
45.	**Yoko-tomoe-nage**	*Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite*
46.	**Kuzushi**	*Gleichgewicht brechen*
47.	**Tsukuri**	*Annäherung, Wurfansatz*
48.	**Kake**	*Wurfausführung und Kontrolle*

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

3. Kyu: grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken* (2 Aktionen)	Ashi-gatame	Ashi-garami			
Anwendungs-aufgabe Stand (7 Aktionen)	• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen • Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen				
Anwendungs-aufgabe Boden (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden • als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, • als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs				
Randori (3-5 Randori a` 2min)	• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen				
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite)				

* **eine** der Wurftechniken **zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma**

DJB DEUTSCHER JUDO BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 3. Kyu (grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Nachdem in der vorhergehenden Ausbildungsstufe Blocken als Verteidigungsverhalten eingeführt worden ist, können in der Stufe des 3. Kyu weitere sich daraus ergebende Kontertechniken eingeführt werden
- Die neuen Sutemi-waza (Selbstfalltechniken) erfordern eine Verfeinerung des Fallens nach vorne, was sich in der Einführung des freien Falls zu beiden Seiten widerspiegelt.
- Auch wenn es sich aus den Anforderungen der Prüfungsinhalte nicht zwangsläufig ergibt, ist eine variable Ausweitung der Fähigkeiten im Bereich Kumi-kata („die Art, wie man greift“) zwingend notwendig
- Mit den Anwendungsaufgaben wird weiter auf die komplexe Anwendung der Judotechniken in freien Situationen vorbereitet.
- Der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken wird mit der Anwendungsaufgabe Boden beispielhaft dargestellt.
- Für das Randori werden die konkreten Vorgaben verringert, daher kann man es offener und freier durchführen.
- Beim Einstieg in die Nage-no-kata soll „formelles Üben“ vermittelt werden als eine andere Art, Judo zu betreiben und zu verstehen.

Anmerkungen den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

- Da das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu als einziges alle acht Prüfungsfächer enthält, sollten Vorkenntnisse nur dann ein wenig eingehender überprüft werden, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.

2. Falltechnik

- Der freie Fall kann bei Judoka ab 30 Jahren auch in die Weichbodenmatte demonstriert werden.

3. Grundform der Wurftechnik

- Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriff ist, der durch die andere Technik gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll man unbedingt beidseitig lernen.
- Tani-otoshi ist als Konter eine sehr schwierige Technik. Es empfiehlt sich daher Tani-otoshi zunächst entweder als Angriff oder als antizipierten Konter einzuführen. Damit ist gemeint, dass man den Konter **nicht** über ein vorhergehendes Blocken einführt, **sondern** in den Angriff des Gegners hinein startet.
- Sumi-gaeshi kann mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampfregel)gezeigt werden; oder auch als Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden
- Als Technik zur anderen Seite empfehlen wir Koshi-guruma

4. Grundform der Bodentechnik

- Beide verlangten Armhebel lassen sich gut aus einer Kesa-gatame Position einführen.
- Ukes Sicherheit muss durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet sein.
- Mit Ashi-garami ist ein Ude-garami mit Einsatz des Beines gemeint.

5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind:
  a) unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.),
  b) unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu),
  c) Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie
- d) mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier geht es darum, die zwei grundsätzlich möglichen Übergange zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen.

7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** mehr an vorgegebenen Bewegungsmustern festkleben, **sondern** die gestellten Aufgaben in Stand und Boden leicht und locker mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit kämpferisch lösen.

8. Kata

- Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 3. Gruppe Koshi-waza („Hüftwürfe“) der Nage-no-kata („Form des Werfens“) ausgewählt, weil die Wurftechniken dieser Gruppe in den vorhergehenden Stufen schon unterrichtet wurden. So können sich die Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.

Lexikon / neue japanische Begriffe

49.	**Ashi-garami**	*Beugehebel mit Hilfe des Beins*
50.	**Ashi-gatame**	*Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)*
51.	**Hane-goshi**	*Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“*
52.	**Kata**	*Form*
53.	**Koshi-guruma**	*Hüftrad*
54.	**Nage-no-kata**	*Form des Werfens*
55.	**Sumi-gaeshi**	*Ecken-Kippe*
56.	**Tani-otoshi**	*Talfallzug, „ins Tal stürzen“*
57.	**Ushiro-goshi**	*Hüftgegenwurf*
58.	**Yoko-sumi-gaeshi**	*Seitliche Ecken-Kippe*

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Kyu

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	• 7 Aktionen	• Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen • Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden • Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers
Boden	• 2 Aktionen	• Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden

Erläuterungen

<u>Anwendungsaufgabe im Stand</u>

Hane-goshi wird für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen.
Sumi-gaeshi und Tani-otoshi eignen sich besonders für Situationen, in denen die Bodenlage auf Grund des Angriffes unvermeidbar erscheint (z.B. Sumi-gaeshi gegen Umklammerungsangriff von vorne mit dem Ziel das Opfer zu Boden zu bringen).

Es können sämtliche Atemitechniken eingesetzt werden. Es ist auf eine für die jeweilige Situation effiziente Ausführung zu achten.
Diese kann (und muss stellenweise) von der Grundform abweichen (z.B. Schlag aus einem ungünstigen Winkel).

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Blockens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität gestoppt werden (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).

<u>Anwendungsaufgabe am Boden</u>

Hier geht es darum mögliche Übergänge in die Bodenlage in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden (z.B. Hadaka-jime).

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

2. Kyu: blauer Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake	
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungs-aufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen				
Anwendungs aufgabe Boden (4 Aktionen)	• Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden				
Randori (3 x 3 min.)	• Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)				
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite)				

* **eine** der Wurftechniken **auch zur anderen Seite**

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 2. Kyu (blauer Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Auch wenn Fallen als Prüfungsfach nicht mehr überprüft wird, muss dennoch in jeder Übungsstunde Fallen weiter geübt werden. Insbesondere die sichere und variable Beherrschung der Judorolle erleichtert das Erlernen von Würfen wie Yoko-otoshi, aber auch von Ashi-uchi-mata und Utsuri-goshi.
- In dieser Ausbildungsstufe werden erstmals Beingreifer eingeführt. Sie können relativ oft und einfach im Aufwärmen als spezielle Fallschulung zum Rückwärtsrollen erprobt werden.
- Am Boden liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem vielfältigen Erlernen von Würgetechniken. Dabei ist es wichtig, Wirkungsweise und Funktion von Würgegriffen präzise zu erläutern.
- Standrandori wird auf dieser Stufe mit wettkampfnahen Verhaltensweisen angereichert, um schon im freien Üben sich auf extreme Haltungen bzw. extreme Auslagen einstellen zu lernen.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

- Vorkenntnisse sollten nur in solchen Fällen überprüft werden, wo sich aus der Prüfung heraus Zweifel an der sicheren Beherrschung von Grundlagen ergeben, die in vorhergehenden Stufen erlernt worden sein sollten, so z.B. die 2. Gruppe der Nage-no-kata aus der Stufe des 3. Kyu.
- In allen anderen Fällen kann die Beurteilung der Vorkenntnisse vor allem im Bereich Fallen sich aus den allgemeinen Leistungen während der jeweiligen Prüfung ergeben.

2. Grundform der Wurftechnik

Bei der Demonstration der jeweiligen Grundform soll eine sinnvolle Kumi-kata gewählt werden. Eine Gefährdung von Uke durch eine unsichere bzw. nicht korrekte Wurfausführung **darf nicht toleriert werden**. Dies gilt besonders für Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi und Yoko-gake. Die beiden Begriffe Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi stehen stellvertretend für alle Beingreiftechniken.

3. Grundform der Bodentechnik

Es muss bei der Demonstration der jeweiligen technischen Grundform deutlich werden, wie die Wirksamkeit der Technik entwickelt wird. Dabei kann sich der Prüfer durchaus durch Nachfragen vergewissern.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die entsprechenden Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung geworfen werden. Tori soll zunehmend selbständig eigene günstige Situationen schaffen.
- Wie man diese Situationen unterschiedlich gestalten kann, wurde in den Erläuterungen zum 3. Kyu ausführlich beschrieben.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Es wird erwartet, dass die Judoka abwechselnd und spielerisch mit einem dosierten Widerstand die verlangten Würgetechniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln, dabei
- bieten sich vor allem Angriffe gegen die Bank oder Bauchlage sowie aus der eigenen Rückenlage an.
- Es kann sinnvoll sein, bei diesem Prüfungsfach beide Judoka gemeinsam zu beurteilen.

6. Randori

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** verbissen gegeneinander kämpfen, **sondern** die gestellten Aufgaben im Stand und am Boden mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit demonstrieren
- **nicht** unbedingt mit jedem Ansatz zum Erfolg kommen, **sondern** auch durch korrektes Verteidigen (keine steifen Arme!) Fallen verhindern.

7. Kata

- Für den 2. Kyu wurde die 2. Gruppe der Nage-no-kata „Ashi-waza“ (Fußtechniken) ausgewählt, weil zwei der drei zu demonstrierenden Techniken schon auf vorangehenden Ausbildungsstufen erlernt wurden.
- Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden; Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.

Lexikon / neue japanische Begriffe

59.	**Ashi-uchi-mata**	*Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins*
60.	**Ashi-waza**	*Fußtechniken*
61.	**Hadaka-jime**	*Freies Würgen, „nacktes“ Würgen*
62.	**Juji-jime**	*Kreuzwürgen*
63.	**Kata-te-jime**	*Mit einer Hand würgen*
64.	**Okuri-eri-jime**	*Mit beiden Kragen würgen*
65.	**Utsuri-goshi**	*Hüftwechselwurf*
66.	**Yoko-gake**	*Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz*
67.	**Yoko-otoshi**	*Seitsturz*

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Kyu

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	• 6 Aktionen	• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk • Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers
Boden	• 4 Aktionen	• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden

Erläuterungen

Anwendungsaufgabe im Stand

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. beide Hände würgen am Hals von vorne).

Die Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk sollen sich auf ungefährliche Situationen beziehen, in denen kein weiterer Angriff (z.B. Faustschlag) droht. Entsprechend sollte auf ein deeskalierendes Verhalten Wert gelegt werden.

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Ableitens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität abgeleitet, also von ihrem eigentlichen Ziel abgebracht werden, ohne sie zu stoppen (z.B. Verteidigung mit Unterarm nach innen gegen einen Fauststoß).

Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Halte- und Würgeangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. Schwitzkasten, Würgen mit beiden Händen in der Reitposition, Kesa-gatame).

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

1. Kyu: brauner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma	Sukui-Nage/ Te-guruma	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-Jime		
Anwendungs-aufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen					
Anwendungs-aufgabe Boden (5 Aktionen)	• 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 x 3min)	• 3 Randori mit verschiedenen Partnern					
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Te-waza zu beiden Seiten					

*** eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite, Empfehlung: Ura-nage**

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 1. Kyu (brauner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden.
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z.B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z.B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck") – Techniken, die sowohl als Haltegriff, als Würgegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter verdeutlicht.
- Standrandori soll als „freies Üben" mit dosierten, **angemessenen Widerständen** praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „**Judospiels Randori**" aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken") abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoka in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

- Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

2. Grundform der Wurftechnik

- Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Kontertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
- Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaishi-Eingang („über Kreuz-Eingang) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
- Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher" mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
- Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.

3. Grundform der Bodentechnik

- Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standardsituationen heraus erfolgt.
- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime" gezeigt werden können.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben" gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche" Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen.

5.Anwendungsaufgabe am Boden

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Würgegriffen gekontert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoka zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoka ein „Muss"! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerischen Üben mit „Kampfcharakter" sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann, d.h. Angriffs-/ Verteidigungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurts.

8. Kata

Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

Lexikon / neue japanische Begriffe

68.	**Ashi-guruma**	*Beinrad*
69.	**Hane-maki-komi**	*„schnellendes" Einrollen;*
70.	**Kata-guruma**	*Schulterrad*
71.	**Kata-te-jime**	*mit einer Hand würgen*
72.	**Kawaishi-Eingang**	*über Kreuz-Eingang*
73.	**Koshi-jime**	*„Hüftwürger"*
74.	**Makikomi-waza**	*„Einroll-/ Einwickeltechniken"*
75.	**O-guruma**	*großes Rad*
76.	**Sankaku-gatame**	*Dreiecks-Hebel*
77.	**Sankaku-jime**	*Dreiecks-Würger mit den Beinen*
78.	**Sankaku-osae-gatame**	*Dreiecks-Haltegriff*
79.	**Shime-waza**	*Würgetechnik*
80.	**Soto-maki-komi**	*äußeres Einrollen/Einwickeln*
81.	**Te-guruma**	*Handrad*
82.	**Te-waza**	*Handtechnik*
83.	**Uki-otoshi**	*Schwebesturz*
84.	**Ura-nage**	*Rückwurf*
85.	**Yoko-guruma**	*Seitrad*

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Kyu

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	• 4 Aktionen	• Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen
Boden	• 5 Aktionen	• Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemi-Angriffe in der Bodenlage • Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“

Erläuterungen

Anwendungsaufgabe im Stand

Hier steht die Demonstration der Wurftechniken im Rahmen einer dynamischen Verteidigungshandlung im Mittelpunkt.
Ashi-guruma und O-guruma werden für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen.

Anwendungsaufgabe am Boden

Die Verteidigungshandlungen sollen gegen dynamische Atemi-Angriffe gegen einen am Boden liegenden Verteidiger angewendet werden. Der Angreifer muss nicht zwingend selbst in der Bodenlage sein (z.B. Tritte zum Kopf des am Boden liegenden Verteidigers, Faustschläge zum Kopf in der Reitposition).

Hier geht es darum mögliche Übergänge zum Boden in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden in Nothilfesituationen (z.B. Hadaka-jime bei Annäherung von hinten).

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.