



Weiß-Gelb - 8. Kyu

Standtechniken

O-goshi (beidseitig)



oder

Uki-goshi
(beidseitig)



O-soto-otoshi
(beidseitig)



Bodentechniken

Kuzure-kesa-gatame
(beidseitig)



Mune-gatame (beidseitig)



Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

Falltechniken:

- Fallen rückwärts (beidseitig)
- Fallen seitwärts mit Liegenbleiben (beidseitig)

Anwendungsaufgaben im Stand:

- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi **oder** O-goshi.
- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi

Übergang vom Stand zu Boden:

- 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

Boden:

- Halten von Mune-gatame von beiden Seiten
- Halten von Kuzure-kesa-gatame von beiden Seiten
- Je eine Befreiung aus den Haltegriffen

Randori

- 3 Bodenrandori mit verschiedene Partner

Vokabeln:

O-goshi - großer Hüftwurf

Uki-goshi - Hüftschwung

O-soto-otoshi - großer Außensturz

Tori - derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)

Uke - derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich. Nehmer)

Judo - Der sanfte Weg

Randori - freies Üben/ lockerer Kampf

O - groß

Ko - klein

Goshi - Hüfte

Soto - Außen

Mune - Brust



Gelb - 7.Kyu

Standtechniken

O-goshi
(beidseitig)



Uki-goshi
(beidseitig)



O-uchi-gari
(beidseitig)



Seoi-otoshi



Bodentechniken

Kesa-gatame (beidseitig)



Yoko-shiho-gatame
(beidseitig)



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechniken:

- Fallen vorwärts mit Liegenbleiben **oder** Aufstehen (beidseitig)
- Fallen rückwärts (beidseitig)
- Fallen seitwärts mit **oder** ohne Überrollen (beidseitig)

Anwendungsaufgaben im Stand:

- 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

Anwendungsaufgaben im Boden:

- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen
- Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden
- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke

Randori:

- Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat

Vokabeln:

O-uchi-gari - Große Innensichel

Seoi-otoshi - Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz

Kesa-gatame - Schärpen Haltegriff

Yoko-shiho-gatame - Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite

Kami-shiho-gatame - Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;

Tate-shiho-gatame - Reitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von oben

Ai-yotsu - Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links

Gari - sicheln: das belastete Bein von Uke wegnehmen

Gatame - Festlegen

Otoshi - stürzen, Sturz

Uchi - innen

Yoko - Seite

Shiho - Vierpunkt



Gelb-Orange - 6.Kyu

Standtechniken

Bodentechniken

Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)

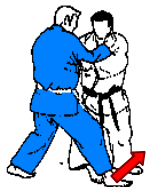
Ippon-seoi-nage (beidseitig)



Tai-otoshi



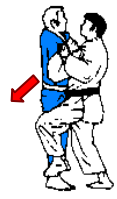
Ko-uchi-gari (beidseitig)



De-ashi-barai



Ko-soto-gari **oder** Ko-soto-gake



Kesa-gatame (beidseitig)



Yoko-shiho-gatame (beidseitig)



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Falltechniken:

- Fallen vorwärts mit Liegenbleiben **und** Aufstehen (beidseitig)
- Fallen rückwärts (beidseitig)
- Fallen seitwärts mit Überrollen (beidseitig)

Anwendungsaufgaben im Stand:

- Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.
- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai .
- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

Übergang vom Stand zu Boden:

- O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.

Anwendungsaufgaben im Boden:

- 2 unterschiedliche Ausführungen je Haltegriff
- Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame.
- 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:

- 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.

Vokabeln:

Ippon-seoi-nage - Punkt-Schulterwurf

Tai-otoshi - Körpersturz

Ko-uchi-gari - Kleine Innensichel

De-ashi-barai - Fußfeger

Ko-soto-gari - Kleine Außensichel

Ko-soto-gake - Kleines äußeres Einhängen

Ashi - Fuß

Barei - Fegen: den unbelasteten Fuß wegnehmen

Gake - Einhängen

Tai - Körper

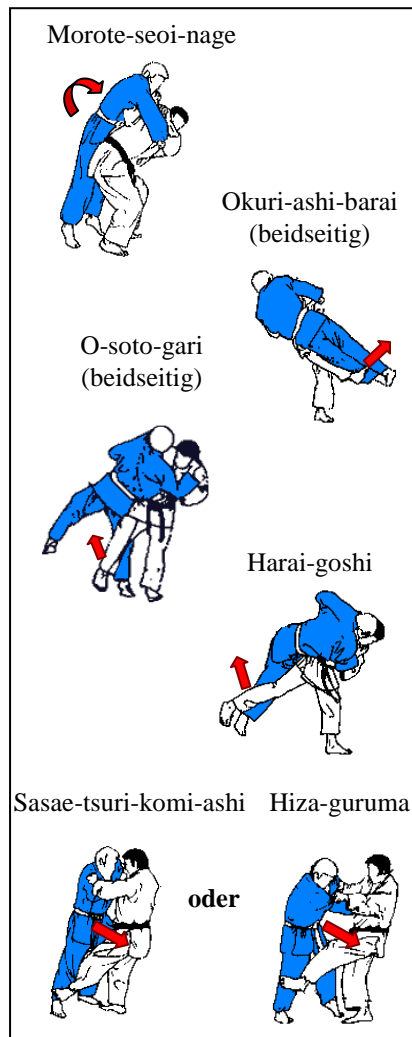
Kesa - Schärpe

Osae-komi-waza -Haltegriff

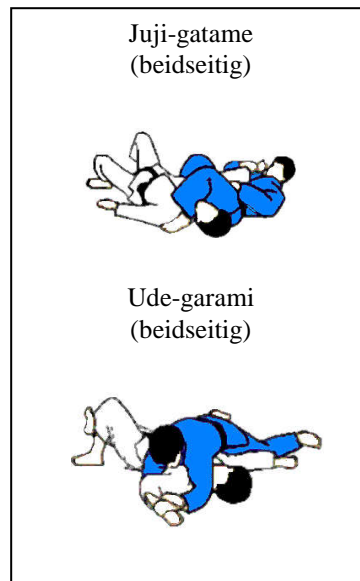


Orange - 5.Kyu

Standtechniken



Bodentechniken



Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechniken:

- Fallen vorwärts über ein Hindernis (beidseitig)
- Fallen rückwärts (beidseitig)
- Fallen seitwärts mit Überrollen (beidseitig)

Anwendungsaufgaben im Stand:

- 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**).

Anwendungsaufgaben im Boden:

- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen.
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.
- 1 Befreiung aus der Beinklammer.
- 2 Angriffe gegen die **mittlere** Bankposition mit Juji-gatame beenden.

Randori:

- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.
- Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen.

Vokabeln:

Morote-seoi-nage - Schulterwurf mit beiden Händen

Okuri-ashi-barai - Fußnachfegen; beide Füße fegen

O-soto-gari - Große Außensichel

Harai-goshi - Hüftfeger

Sasae-tsuri-komi-ashi - Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten

Hiza-guruma - Knierad

Juji-gatame - Kreuzhebel

Ude-garami - Arm-Beugehebel

Kumi-kata - Form/ Art des Greifens

Kenka-yotsu - gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt

Garami - Beugen

Guruma - Rad

Hiza - Knie

Kansetsu-waza - Hebeltechnik

Morote - beide Hände

Tsuri - Zug

Okuri - beide

Ude - Arm



Orange-Grün - 4.Kyu

Standtechniken

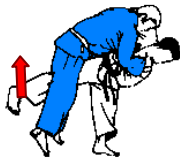
Bodentechniken

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

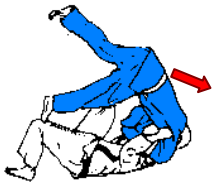
Tsuri-komi-goshi
(beidseitig)



Kochi-uchi-mata



Tomoe-nage
(beidseitig)



Ko-uchi-
maki-komi



O-uchi-barai **oder** Ko-uchi-barai



Ude-gatame
(beidseitig)



Waki-gatame
(beidseitig)



Vorkenntnisse:

Hier wird abgefragt, ob ihr die Techniken aus den vorherigen Prüfungen noch kennt.

Also schaut euch noch einmal alle Würfe und Bodentechniken aus Weiß-Gelb bis Orange an!

Falltechniken:

als Vorkenntnisse

- Fallen vorwärts mit Aufstehen (beidseitig)
- Fallen rückwärts (beidseitig)
- Fallen seitwärts mit Überrollen (beidseitig)

als Prüfungsaufgabe

- Freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)

Anwendungsaufgaben im Stand:

- Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen
- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken

Anwendungsaufgaben im Boden:

- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen
- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen

Randori:

- 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 nutzen

Vokabeln:

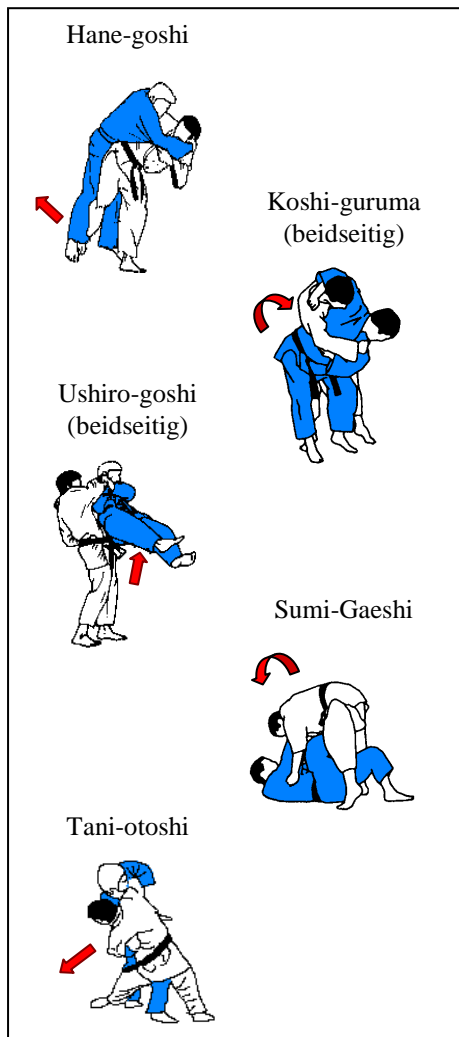
- Tsuri-komi-goshi** - Hebezughüftwurf
- Koshi-ushi-mata** - Hüft-Innenschenkelwurf
- Tomoe-nage** - wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf
- Yoko-tomoe-nage** - Seitlicher Kopfwurf
- Ko-uchi-maki-komi** - Kleines Einrollen von innen
- O-uchi-barai** - Großes Inneres fegen
- Ko-uchi-barai** - Kleines inneres Fegen
- Ude-gatame** - Drehstreck-Hebel
- Waki-gatame** - Mit der Körperseite hebeln

- Kuzushi** - Gleichgewicht brechen
- Tsukuri** - Annäherung, Wurfansatz
- Kake** - Wurfausführung und Kontrolle
- Kenka-yotsu** - Gegengleicher Griff
- Sutemi-waza** - Selbstfallwürfe
- Maki-komi** - Hereinschrauben
- Sode** - Arm
- Waki** - Seite



Grün - 3.Kyu

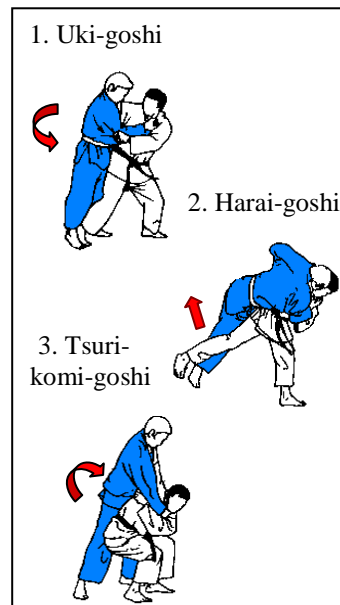
Standtechniken



Bodentechniken



Nage-no-kata (Koshi-waza)



Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse:

- Hier wird abgefragt, ob ihr die Techniken aus den vorherigen Prüfungen noch kennt. Also schaut euch noch einmal alle Würfe und Bodentechniken aus Weiß-Gelb bis Orange-Grün an!

Falltechniken: - Freier Fall ohne Partnerhilfe (beidseitig)

Kata: 2. Gruppe der Nage-no-Kata (Koshi-waza)

Anwendungsaufgaben im Stand und im Boden:

- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.
- 3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden:
 - 1 x als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke
 - 1 x als direkter Übergang (z.B. Hikkomi-gaeshi)
 - 1 x als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs

Judospezifische Selbstverteidigung: (alternativ zu den Anwendungsaufgaben - ab 13. Lebensjahr)

- 3 der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen
- 2 Atemi-Techniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden
- 2 Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemi-Techniken des Angreifers
- 2 Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden

Randori:

- Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen & als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.
- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.

Vokabeln:

Hane-goshi – Hüftspringwurf

Koshi-guruma – Hüftrad

Ushiro-goshi – Hüftgegenwurf

Sumi-gaeshi - Ecken-Kippe

Yoko-sumi-gaeshi - Seitliche Ecken-Kippe

Tani-otoshi - Talfallzug, „ins Tal stürzen“

Koshi-waza - Hüfttechnik

Atemi-waza - Schlagtechnik

Ashi-gatame - Armstreckhebel mit Hilfe des Beins

Ashi-garami - Beugehebel mit Hilfe des Beins

Sumi - Ecke

Tani - Tal



Blau - 2.Kyu

Standtechniken

Yoko-otoshi (beidseitig)

Yoko-gake (beidseitig)

Utsuri-goshi

Ashi-uchi-mata

Kata-ashi-dori oder Kuchiki-taoshi (*)

(*) oder eine beliebige andere Beingreiftechnik

Bodentechniken

Juji-shime Hadaka-shime

Okuri-eri-shime Kata-ha-shime

Nage-no-kata (Ashi-waza)

1. Okuri-ashi-barai

2. Sasae-tsuri-komi-ashi

3. Uchi-mata

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse:

- Hier wird abgefragt, ob ihr die Techniken aus den vorherigen Prüfungen aus verschiedenen Ausgangssituationen beherrscht. Also schaut euch noch einmal alle Würfe und Bodentechniken an! Ebenfalls muss die komplette Fallschule einwandfrei beherrscht werden.

Kata: 3. Gruppe der Nage-no-Kata (Ashi-waza)

Anwendungsaufgaben im Stand und im Boden:

- 3 der fünf genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen
- Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen die vier Würgetechniken anwenden

Judospezifische Selbstverteidigung: (alternativ zu den Anwendungsaufgaben)

- 2 Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe
- 2 Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk
- 2 Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemi-Techniken des Angreifers
- 2 Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe
- 2 Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden

Randori:

- 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)

Vokabeln:

Yoko-otoshi - Seitsturz

Yoko-gake - Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz

Utsuri-goshi - Hüftwechselwurf

Ashi-uchi-mata - Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins

Kata-ashi-dori - ein Bein greifen

Kuchiki-taoshi - „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)

Hadaka-jime - Freies Würgen, „nacktes“ Würgen

Okuri-eri-jime - Mit beiden Kragen würgen

Kata-ha-jime - Unter Festlegung von Ukes Arm bzw. Schulter würgen

Juji-jime - Kreuzwürgen

Jime-waza - Würgetechnik

Ashi-waza - Fußtechnik

Utsuri - Überwechseln

Juji - über Kreuz

Hadaka - frei

Okuri - Mit beiden Händen

Eri - Kragen



Braun - 1.Kyu

Standtechniken

Bodentechniken

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Te-guruma (beidseitig)	Uki-otoshi	Kata-guruma
Yoko-guruma	oder	Ura-nage
Ashi-guruma	oder	O-guruma
Soto-maki-komi	oder	Hane-maki-komi

Kata-te-jime	Sankaku-jime
Sankaku- osae-komi	Sankaku- gatame

Nage-no-kata (Te-waza)

1. Uki-otoshi	
	2. Seoi-nage
3. Kata-guruma	

Vorkenntnisse:

- Hier wird abgefragt, ob ihr die Techniken aus den vorherigen Prüfungen aus verschiedenen Ausgangssituationen beherrscht. Also schaut' euch noch einmal alle Würfe und Bodentechniken der vorangegangenen Prüfungen an!
- Ebenfalls muss die komplette Fallschule einwandfrei beherrscht werden.

Kata: 1. Gruppe der Nage-no-Kata (Te-waza)

Anwendungsaufgaben im Stand und im Boden:

- 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen
- aus drei untersch. 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)

Judospezifische Selbstverteidigung: (alternativ zu den Anwendungsaufgaben)

- 2 dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen
- 2 Verteidigungshandlungen gegen Atemi-Angriffe in der Bodenlage
- 2 Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“

Randori:

- 3 Randori mit verschiedenen Partnern

Vokabeln:

Te-waza: Hand- und Schultertechnik
Makikomi-waza - „Einroll-/ Einwickeltechniken“
Kawaishi-Eingang - über Kreuz-Eingang
Koshi-jime „Hüftwürger“
Kata-te-jime - mit einer Hand würgen
Sankaku-osae-gatame - Dreiecks-Haltegriff
Sankaku-gatame - Dreiecks-Hebel
Sankaku-jime - Dreiecks-Würger mit den Beinen
Soto-maki-komi - äußeres Einrollen
Hane-maki-komi - „schnellendes“ Einrollen

Te-guruma – Handrad
Uki-otoshi - Schwebesturz
Kata-guruma - Schulterrad
Yoko-guruma - Seitrad
Ura-nage - Rückwurf
Ashi-guruma - Beinrad
O-guruma - großes Rad
Te - Hand
Sankaku - Dreieck



Gürtelübersicht

Um die nächst höhere Graduierung zu erlangen müsst ihr an einer Gürtelprüfung erfolgreich teilnehmen. Dabei sind bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen. Zum einen müsst ihr die Techniken beherrschen und zum anderen ein bestimmtes Mindestalter erreicht und einen bestimmten zeitlichen Abstand zu eurer letzten Prüfung haben. Das Mindestalter und die Wartezeit entnehmt ihr der untenstehenden Tabelle.

Das Prüfungsprogramm für die einzelnen Prüfungen ist für euch auf je einer Seite zusammengefasst. Ihr könnt den Zettel somit problemlos beim Training verwenden. Beachte dabei aber auch, dass du die Techniken der vorangegangenen Prüfungen nicht verlernst. Sie werden spätestens ab dem orange-grünen Gurt bei der Prüfung als Vorkenntnisse abgefragt.

Bezeichnung	Gürtelfarben	Mindestalter	Abstand zur letzten Prüfung	Bezeichnung	Gürtelfarben
keine	weiß	sofort, ohne Prüfung		1. Dan shodan	Schwarz
8. Kyu	weiß-gelb	vollendetes 7. Lebensjahr	mind. ein halbes Jahr im Verein	2. Dan nidan	Schwarz
7. Kyu	gelb	8. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	3. Dan sandan	Schwarz
6. Kyu rokyu	gelb-orange	9. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	4. Dan yodan	Schwarz
5. Kyu gokyu	orange	10. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	5. Dan godan	Schwarz
4. Kyu yonkyu	orange-grün	11. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	6. Dan rokudan	Rot/Weiß
3. Kyu sankyu	grün	12. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	7. Dan shichidan	Rot/Weiß
2. Kyu nikyu	blau	13. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	8. Dan hachidan	Rot/Weiß
1. Kyu ikkyu	braun	14. Lebensjahr (Jahrgang)	ein halbes Jahr	9. Dan kudán	Rot
				10. Dan judan	Rot