

weiß/gelb – 8.Kyu
Empf.: im 8. Lebensjahr

gelb – 7.Kyu
Empf.: im 8. Lj.

gelb/orange - 6.Kyu
Empf.: im 9. Lj.

orange – 5.Kyu
Empf.:im 10. mind.9. Lj.

orange/grün - 4.Kyu
Empf.: im 11. Lj.

grün – 3.Kyu
mind. im 12. Lj.

blau – 2.Kyu
Empf.: im 13. Lj.

braun – 1.Kyu
Empf.:im 14.mind. 13.Lj.

Vorkenntnisse

stichprobenartig

stichprobenartig

stichprobenartig

stichprobenartig

Falltechnik

- rückwärts
- seitwärts (**beidseitig**)
(3 Aktionen)

- rückwärts
- seitwärts (**beidseitig**)
- Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben **oder** Aufstehen
(4 Aktionen)

- rückwärts
- seitwärts (**beidseitig**)
- Judorolle re+li vorwärts mit Liegenbleiben **oder** Aufstehen
(5 Aktionen)

- rückwärts
- seitwärts (**beidseitig**)
- Judorolle re+li über ein Hindernis
(5 Aktionen)

Freier Fall ggf. mit Partnerhilfe
(1 Aktion)

freier Fall
(1 Aktion)

Grundform der Wurftechniken

1. O-goshi

oder Uki-goshi

2. O-soto-otoshi

(2 Aktionen)
alternativ eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel-Revers-Griff

1. O-goshi

2. Uki-goshi

3. O-uchi-gari

4. Seoi-otoshi

5. und einen der Würfe **auch** zur anderen Seite
Empf: einen Hüftwurf
(5 Aktionen)

1. Ippon-seoi-nage

2. Tai-otoshi





3. Ko-uchi-gari

4. Ko-soto-gake **oder** Ko-soto-gari

5. De-ashi-barai

6. und einen der Würfe **auch** zur anderen Seite.
Empf: Ippon-seoi-nage
(6 Aktionen)

1. Morote-seoi-nage

2. Sasae-tsuri-komi-ashi **oder** Hiza-guruma

3. Okuri-ashi-barai

4. O-soto-gari

5. Harai-goshi

(5 Aktionen)
einen der Würfe zur anderen Seite, Empf: Sasae oder Hiza

1. Tsuru-komi-goshi →

← 2. Koshi-uchi-mata

3. O-uchi-barai **oder** Ko-uchi barai

4. Ko-uchi-maki-komi →

5. Tomoe-nage


(5 Aktionen)
1 der Würfe zur anderen Seite, Empf: Sode/Tsuru-komi-goshi





1. Koshi-guruma






2. Ushiro-goshi

3. Hane-goshi

4. Sumi-gaeshi

5. Tani-otoshi

(5 Aktionen)
einen der Würfe zur anderen Seite, Empf: Koshi-guruma

1. Yoko-otoshi

2. Ashi-uchi-mata

3. Utsuri-goshi

4. Yoko-gake

5. und einen der Würfe **auch** zur anderen Seite
(5 Aktionen)





1. Ashi-guruma **od.** O-guruma

2. Ura-nage **od.** Yoko-guruma

3. Sukui-nage **od.** Te-guruma

4. Kata-guruma

5. Soto-maki-**od.** Hane-maki-komi

(5 Aktionen)
einen Wurf zur anderen Seite. Empf: Ura-nage

Grundform der Bodentechniken



1. Kuzure-kesa-gatame

2. Mune-gatame


(2 Aktionen)



1. Kesa-gatame

2. Yoko-shiho-gatame

3. Tate-shiho-gatame

4. Kami-shiho-gatame

(4 Aktionen)

1.-6.:
Kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Zwei der vier Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen.
(6 Aktionen)

1. Juji-gatame

2. Ude-garami

(2 Aktionen)

1. Ude-gatame

2. Waki-gatame

(2 Aktionen)

1. Ashi-gatame

2. Ashi-garami

(2 Aktionen)





1. Juji-jime

2. Hadaka-jime

3. Okuri-eri-jime

4. Kata-ha-jime

(4 Aktionen)

1. Sankaku-osae-gatame

2. Sankaku-gatame

3. Sankaku-iime

4. Kata-te-jime

(4 Aktionen)

weiß/gelb – 8.Kyu Empf.: im 8. Lebensjahr	gelb – 7.Kyu Empf.: im 8. Lj.	gelb/orange - 6.Kyu Empf.: im 9. Lj.	orange – 5.Kyu Empf.:im 10. mind.9. Lj.	orange/grün - 4.Kyu Empf.: im 11. Lj.	grün – 3.Kyu mind. im 12. Lj.	blau – 2.Kyu Empf.: im 13. Lj.	braun – 1.Kyu Empf.:im 14.mind. 13.Lj.
---	---	--	---	---	---	--	--

Anwendungsaufgaben Stand

<p>1. Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori nach vorne</p> <p>2. Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten</p> <p>(2 Aktionen)</p>	<p>1. Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi</p> <p>2. Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari</p> <p>(2 Aktionen)</p>	<p>1. Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi</p> <p>2. Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai</p> <p>3-5.: Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über</p> <p>(5 Aktionen)</p>	<p>1. Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter)</p> <p>2. Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)</p> <p>(2 Aktionen)</p>	<p>1. Tsuru-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen</p> <p>2.+3. : 2 der anderen 4 Techniken aus jew. einer sinnvollen Ausgangssituation werfen</p> <p>4.+5.: Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken</p> <p>(5 Aktionen)</p>	<p>1.-5.: Die 5 Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</p> <p>6.+7.: Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, 2 frei wählbare Kombinationen ausführen</p> <p>(7 Aktionen)</p>	<p>1.-6.: 3 der o-g- Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen</p> <p>(6 Aktionen)</p>	<p>1.-6.: 3 der Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen</p> <p>(6 Aktionen)</p>
--	---	--	--	---	--	--	---

Anwendungsaufgaben Boden

<p>1. 1 Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke</p> <p>(1 Aktionen)</p>	<p>1.-4.: Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen</p> <p>5. 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden</p> <p>6. 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke</p> <p>(6 Aktionen)</p>	<p>1. O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</p> <p>2.+3.: 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der o.g. Haltegriffe beenden</p> <p>4. 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zw. Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)</p> <p>5. 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</p> <p>(5 Aktionen)</p>	<p>1. Ukes Befreiungsversuch aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame oder Ude-garami nutzen.</p> <p>2. Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in eigener Rückenlage</p> <p>3. 1 Befreiung aus der Beinklammer</p> <p>4. 1 Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden</p> <p>(4 Aktionen)</p>	<p>1. Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen.</p> <p>2. Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen.</p> <p>3. Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder Haltegriff kommen</p> <p>(3 Aktionen)</p>	<p>2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden davon</p> <p>1. 1 als Folgetechnik nach missglücktem Angriff von Uke</p> <p>und</p> <p>2. 1 als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder nur teilweise erfolgreichen Angriffs</p> <p>(2 Aktionen)</p>	<p>1.-4.: Aus je einer Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kataha-jime anwenden</p> <p>(4 Aktionen)</p>	<p>1.-3.: aus 3 unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden</p> <p>4.+5.: 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff durch eine Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)</p> <p>(5 Aktionen)</p>
---	--	---	--	---	--	---	---

Randori

<p>- Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben</p> <p>(2-3 Randori à 1 Minute)</p>	<p>- Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat</p> <p>(3-4 Randori à 1 Min)</p>	<p>- Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuch, sich durch Ausweichen verteidigen</p> <p>- Im Bodenrandori beweisen, dass man einen ernsthaft verteidigenden Uke mit Haltegriffen kontrollieren kann</p> <p>(3-5 Randori à 2 Min)</p>	<p>- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.</p> <p>- Bodenrandori in der Ausgangssituation Beinklammer beginnen.</p> <p>(3-5 Randori à 2 Min)</p>	<p>- Im Standrandori die erlernten Würfe aus versch. Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (Ärmel und Revers) werfen. (Randori spielen)</p> <p>- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum Angriff oder Verteidigung nutzen.</p> <p>(3-5 Randori à 2 Min)</p>	<p>- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken Ukes werfen.</p> <p>- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen</p> <p>(3-5 Randori à 2 Min)</p>	<p>- Im Standrandori Würfe gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.</p> <p>- Bodenrandori (auch unter Einbeziehung von Shime-waza.</p> <p>(3 Randori à 3 Min)</p>	<p>- 3 Randori mit verschiedenen Partnern</p> <p>(3 Randori à 3 Min)</p>
--	---	--	---	--	---	--	---

Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutschen Judo Bundes e.V. vom 16.11.2014

Eine Arbeitshilfe - erstellt von Markus Haneklaus

Alle Angaben ohne Gewähr! 😊

Download unter www.tvjahrheine.de (unter „Sportarten“ - „Judo“ dann „Downloads“)
Anregungen, Fragen, Fehler, bitte an: judo.rheine@gmail.com



Kata

Nage-no-kata der 2. Gruppe
Koshi-waza (nur zu 1 Seite)
1. Uki-goshi
2. Harai-goshi
3. Tsuru-komi-goshi

Nage-no-kata der 3. Gruppe
Ashi-waza (nur zu 1 Seite)
1. Okuri-ashi-barai
2. Sasae-tsuru-komi-ashi
2. Ashi-uchi-mata

Nage-no-kata der 1. Gruppe
Te-waza (beide Seiten)
1. Uki-otoshi
2. Kata-seoi-nage
3. Kata-guruma