



DEUTSCHE JUDO RYU ORGANISATION

Judo



Gürtelgrade und Farben

Schülergrade:

10. Kyu weiß/ gelber Gürtel

9. Kyu gelber Gürtel

8. Kyu gelb /oranger Gürtel

7. Kyu oranger Gürtel

6. Kyu orang / grüner Gürtel

5. Kyu grüner Gürtel

4. Kyu grün / blauer Gürtel

3. Kyu blauer Gürtel

2. Kyu blau / brauner Gürtel

1. Kyu brauner Gürtel

1. Jugend Dan schwarzer Gürtel mit weißen Streifen

2. Jugend Dan schwarzer Gürtel mit zwei weißen Streifen

Wartezeit jeweils 3 Monate bei regelmäßigen Training bis 4. Kyu, 3. bis 1. Kyu 10 Monate.



Meistergrad:

Vorbereitungszeit min 12 Monate

- | | | | | |
|--------|-------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1. Dan | schwarzer Gürtel | Wartezeit 1. Jahr | mindest alter 18. Jahre | |
| 2. Dan | schwarzer Gürtel | Wartezeit 2. Jahre | mindest alter 20. Jahre | |
| 3. Dan | schwarzer Gürtel | Wartezeit 3. Jahre | mindest alter 23. Jahre | |
| 4. Dan | schwarzer Gürtel | Wartezeit 4. Jahre | mindest alter 27. Jahre | |
| 5. Dan | schwarzer Gürtel | Verleihung ab 50. Lebensjahr h.c. | | |
| 5. Dan | rot/weißer Gürtel | mit Prüfung Wartezeit 5. Jahre | | mindest alter 32. Jahre |

Ab dem 6. Dan werden die Grade verliehen

- | | | | | |
|---------|----------------------|-----------------------------------|--|-------------------------|
| 6. Dan | rot/weißer Gürtel | mit Prüfung Wartezeit 6. Jahre | | mindest alter 42. Jahre |
| 7. Dan | rot/schwarzer Gürtel | Verleihung ab 50. Lebensjahr h.c. | | |
| 8. Dan | rot/schwarzer Gürtel | Verleihung ab 53. Lebensjahr h.c. | | |
| 9. Dan | roter Gürtel | Verleihung ab 55. Lebensjahr h.c. | | |
| 10. Dan | roter Gürtel | Verleihung ab 60. Lebensjahr h.c. | | |



Prüfungsprogramm 15. Kyu weiß -gelb-weiß Gürtel

Falltechniken

Rückwärts

Seitwärts

Grundform der Bodentechnik

Kesa-gatame-

Prüfungsprogramm 14. Kyu weiß – orang -weißer Gürtel

Falltechniken

Rückwärts

Seitwärts

Grundform der Bodentechnik

Kesa-gatame

Mune-gatame



Prüfungsprogramm 13. Kyu weiß-grün-weiß Gürtel

Falltechniken

Rückwärts

Seitwärts

Vorwärts

Bodentechniken

Kesa-gatame

Mune-gatame

Yoko-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Boden

Eine Befreiung aus Kesa-gatame

Prüfungsprogramm 12. Kyu weiß-blau-weißer Gürtel

Falltechniken

Rückwärts

Seitwärts

Vorwärts

Grundform der Boden Techniken

Kesa-gatame

Yoko-Shiho-gatame

Mune-gatame

Grundform der Wurftechniken

O-goshi

Anwendungsaufgabe Boden

1) Eine Befreiung aus Kesa-gatame und eine Befreiung aus Yoko-Shiho-gatame



Prüfungsprogramm 11. Kyu weiß-braun-weißer Gürtel

Falltechniken

Rückwärts

Seitwärts

Vorwärts

Grundform der Bodentechnik

Kesa-gatame

Mune-gatame

Yoko-Shiho-gatame

Grundform der Wurftechniken

O-goshi

Uki-goshi

Grundform der Bodentechniken

- 1) Eine Befreiung aus Kesa-gatame
Eine Befreiung aus Yoko-shiho-gatame



10. Kyu

Mindestalter: vollendetes 6. Lebensjahr

Falltechnik: (2 Aktionen)

rückwärts

seitwärts (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: (2 Aktionen)

O-goshi(beidseitig)

Uki-goshi (beidseitig)

Grundform der Bodentechnik: (1 Aktionen)

Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)

Anwendungsaufgabe Boden: (1 Aktionen)

Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Randori: (1- Randori á 1 Minute)

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d. h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.



9. Kyu

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

Falltechnik: (3 Aktionen)

rückwärts

seitwärts (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: (2 Aktionen)

O-goshi(beidseitig)

Uki-goshi (beidseitig)

O-soto-otoshi (beidseitig)

Grundform der Bodentechnik: (2 Aktionen)

Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)

Mune-gatame (beidseitig)

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)

Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-Soto-otoshi

Anwendungsaufgabe Boden: (2 Aktionen)

Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Randori: (3-5 Randori á 1 Minute)

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d. h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben



8. Kyu

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik: (4 Aktionen)

rückwärts

seitwärts (beidseitig)

Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen

Grundform der Wurftechniken: (6 Aktionen)

O-goshi(beidseitig) Uki-goshi (beidseitig) O-uchi-gari (beidseitig) Seoi-otoshi

Grundform der Bodentechnik: (6 Aktionen)

Kesa-gatame (beidseitig) Yoko-shiho-gatame(beidseitig) Tate-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi, O-goshi oder Seoi-otoshi

Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari

Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)

Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen

Je ein Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.

Ein Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.

Randori: (3-5 Randori á 1 Minute)

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



7. Kyu

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik: (4 Aktionen)
rückwärts
seitwärts (beidseitig)

Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben und Aufstehen
Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)

Ippon-seoi-nage (beidseitig)	Ko-uchi-gari (beidseitig)	Tai-otoshi
Ko-soto-gake	Ko-soto-gari	De-ashi-barai

Grundform der Bodentechnik: (7 Aktionen)

je zwei unterschiedliche Ausführungen von

Kesa-gatame (beidseitig)	Yoko-shiho-gatame (beidseitig)	Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame		

Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)

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

Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)

O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff
Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame
Ein Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)
Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen
Randori: (3-5 Randori á 2 Minute)

Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wufversuchen sich durch Ausweichen verteidigen

Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann



6. Kyu

Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik: (4 Aktionen)

rückwärts

seitwärts (beidseitig)

Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben und Aufstehen

Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)

Ippon-seoi-nage (beidseitig) Ko-uchi-gari (beidseitig) Tai-otoshi

Ko-soto-gake Ko-soto-gari De-ashi-barai

Grundform der Bodentechnik: (8 Aktionen)

je zwei unterschiedliche Ausführungen von

Kesa-gatame (beidseitig) Yoko-shiho-gatame (beidseitig) Tate-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)

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

Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)

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

Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame

Ein Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)

Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen

Randori: (3-5 Randori á 2 Minute)

Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wufversuchen sich durch Ausweichen verteidigen

Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann.



5.Kyu

Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik: (5 Aktionen)

rückwärts

seitwärts (beidseitig)

Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis

Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)

Morote-seoi-nage Okuri-ashi-barai (beidseitig)

Harai - Goshi

Sasae-tsuru-komi-ashi

Hiza-guruma

O-soto-gari (beiseitig)

Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)

Juji-gatame (beidseitig)

Ude-garami (beidseitig)

Anwendungsaufgabe 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 Fußtechnik angreift,
dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)

Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)

Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen
zu Ude-garami nutzen

Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage

Eine Befreiung aus der Beinklammer

Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden

Randori: (3-5 Randori á 2 Minute)

Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen

Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen



4.Kyu

Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: stichprobenartig

Falltechnik: (2 Aktionen)

freier Fall ggfs. mit Partnerhilfe (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi (beidseitig) Koshi-uchi-mata Ko-uchi-maki-komi

O-Uchi-barai Ko-uchi-barai Tomoe-nage (beidseitig)

Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)

Ude-gatame (beidseitig)

Waki-gatame (beidseitig)

Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen;

Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen

Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken

Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)

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: (4-6 Randori á 2 Minute)

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



3.Kyu

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: stichprobenartig

Falltechnik: (5 Aktionen)

freier Fall (beidseitig)

Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)

Koshi-guruma (beidseitig) Ushiro-goshi (beidseitig) Hane-goshi

Sumi-gaeshi Tani-otoshi

Grundform der Bodentechnik: (2Aktionen)

Ashi -Gatame

Ashi-garami

Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)

Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen

Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen

Anwendungsaufgabe Boden: (3 Aktionen)

Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden

als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke

als direkter Übergang (z. B. als Kikkomi-gaeshi)

als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs

Randori: (5 Randori á 2 Minute)

Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter
nach Ausweichen oder Blocken werfen

Bodenrandori in Standardsituationen beginnen

Kata: Nage-no-kata

2. Gruppe: "Koshi-waza": Uki-goshi, Harai-goshi und Tsuru-komi-goshi



2.Kyu

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: stichprobenartig

Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)

Yoko-otoshi (beidseitig)

Ashi-uchi-mata

Utsuri-goshi

Yoko-gake (beidseitig)

Kata-ashi-dori

Kuchiki-taoshi

Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)

Juji-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

Anwendungsaufgabe Stand: (3 Aktionen)

Drei der oben genannten Techniken aus je zwei verschiedenen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen

Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden

Randori: (5 Randori á 2 Minute)

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

3. Gruppe: "Ashi-waza": Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuri-komi-ashi und Uchi-mata



1.Kyu

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: stichprobenartig

Grundform der Wurftechniken: (8 Aktionen)

Ashi-guruma

O-guruma

Te-guruma(beidseitig)

Ura-Nage (beidseitig)

Yoko-

guruma

Soto-maki-komi

Hane-maki-komi

Kata-guruma

Uki-otoshi

Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)

Sankaku-osae-gatame

Sankaku-gatame

Sankaku-jime

Kata-te-jime

Anwendungsaufgabe Stand: (3 Aktionen)

Drei dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)

aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden

Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten

Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z. b. mit Koshi-jime)

Randori: (3 Randori á 3 Minute)

Drei Randori mit verschiedenen Partnern

Kata: Nage-no-kata

1. Gruppe: "Te-waza": Uki-otoshi, Seoi-nage und Kata-guruma



1. Jugend Dan

Mindestalter: 14 Jahre
(2 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 10.-1. Kyu-Grad	Nage-No-Kata	<p>Alle Wurftechniken der Go-Kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 3)</p> <p>3 Wurftechniken der Go-Kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>3 Techniken außerhalb der Go-Kyo (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationsituationen demonstriert werden.</p>	<p>2 Kombinationen</p> <p>2Kontertechniken</p>
Bodentechnik			
Demonstration von Techniken		Komplexaufgabe	
<p>Je 1 Varianten aus den 3 Haltegriffgruppen</p> <p>Je 1 Varianten aus den 3 Armhebelgruppen</p> <p>Je 1 Varianten aus den 3 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>		<p>2 Übergänge Stand/Boden, davon</p> <p>* je 1 aus einem missglückten Angriff von Uke und</p> <p>* je 1 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage von Uke, davon</p>	



2. Jugend Dan

Mindestalter: 16 Jahre
(3 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 10.-1. Kyu-Grad	Nage-No-Kata	<p>Alle Wurftechniken der Go-Kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 4)</p> <p>5 Wurftechniken der Go-Kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>5 Techniken außerhalb der Go-Kyo (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationsituationen demonstriert werden.</p>	<p>3Kombinationen</p> <p>3Kontertechniken</p>
Bodentechnik			
Demonstration von Techniken		Komplexaufgabe	
<p>Je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>Je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>Je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>		<p>3 Übergänge Stand/Boden, davon</p> <p>* je 1 aus einem missglückten Angriff von Uke und</p> <p>* je 1 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage von Uke, davon</p> <p>* je 1 Techniken von vorn</p> <p>* je 1 Techniken von der Seite</p> <p>* je 1 Techniken von hinten/oben</p>	



1. Dan

Mindestalter: 18 Jahre
(4 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 10.-1. Kyu-Grad	Nage-No-Kata	<p>Alle Wurftechniken der Go-Kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5)</p> <p>5 Wurftechniken der Go-Kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>5 Techniken außerhalb der Go-Kyo (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationsituationen demonstriert werden.</p>	<p>5 Kombinationen</p> <p>5 Kontertechniken</p>
Bodentechnik			
Demonstration von Techniken		Komplexaufgabe	
<p>Je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>Je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>Je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>		<p>4 Übergänge Stand/Boden, davon</p> <p>* je 2 aus einem missglückten Angriff von Uke und</p> <p>* je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank/Bauchlage von Uke, davon</p> <p>* je 2 Techniken von vorn</p> <p>* je 2 Techniken von der Seite</p> <p>* je 2 Techniken von hinten/oben</p>	



2. Dan

(5 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 8.-1. Kyu-Grad sowie des 1. Dan (außer Kata)	Katame-No-Kata	<p>Alle Wurftechniken der Go-Kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5)</p> <p>5 Wurftechniken der Go-Kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>10 Techniken außerhalb der Go-Kyo (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationsituationen demonstriert werden.</p>	<p>10 Kombinationen</p> <p>10 Kontertechniken</p>

Bodentechnik	
Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
<p>Je 4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>Je 3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>Je 3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>	<p>6 Übergänge Stand/Boden, davon</p> <p>* je 2 aus einem missglückten Angriff von Uke und</p> <p>* je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori und</p> <p>* je 2 aus direktem Übergang Stand/Boden</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation:</p> <p>* Uke ist in Rückenlage und Tori zwischen Ukes Beinen</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardsituation:</p> <p>* Tori ist in Rückenlage und Uke zwischen Toris Beinen</p>



3. Dan

(5 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik	
		Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 10.-1. Kyu-Grad sowie des 1. und 2. Dan (außer Kata)	Gonosen-No-Kata	Je 2 Varianten zu 10 Wurftechniken (mindestens jeweils 2 aus den Wurfgruppen Koshi-Waza, Ashi-Waza, Te-Waza und Sutemi-Waza) sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten den Angriffs- oder Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen a) Angriffsverhalten - Fassart erarbeiten - Fassart wechseln - Fintieren - Kombinieren b) Abwehrverhalten - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken - Kontern
Bodentechnik			
Komplexaufgabe			
Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen - Haltetechniken - Hebeltechniken und - Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen Demonstration und Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des Verteidigers und in der Rolle des Angreifers (insgesamt 10 Aktionen)			



4. Dan

(5 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik
		Demonstration von Techniken
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 10.-1. Kyu-Grad sowie des 1.-3. Dan (außer Kata)	Juno-Kata oder Goshin-Jitsu-No-Kata	Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen: Sicheln Fegen Blockieren/Stoppen Ausheben Rotieren/Verwringen Selbstfallen (Sutemi) Einhängen

Bodentechnik

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden

- a) Angriff in Ober- und Unterlage
- b) Verteidigung in Ober- und Unterlage

jeweils zu allen Standardsituationen

(mindestend 30 Aktionen)

Technisch / taktische und methodische Aufgabe

Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter

- a) technisch/taktischen Aspekten (Situation/Varianten)
- b) methodischen und konditionellen Aspekten (z.B. Übungsformen)



5.Dan

(3 Prüfungsfächer)

Vorkenntnisse	Kata	Standtechnik
		Kata, Prinzipien/Grundlagen oder Kampftechnik
Beherrschung des technischen Programms für Kyu-Grade vom 10.-1. Kyu-Grad sowie des 1.-4. Dan (außer Kata)	Itsutsu-No-Kata und Koshiki-No-Kata oder Itsutsu-No-Kata und Kime-No-Kata	Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von 2 komplexen judospezifischen Themen aus den 3 folgenden Bereichen: Kata: Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen und/oder Methodik: 2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen und/oder Technik/Taktik: Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers



Harai	fegen
Harai-goshi	Hüftfegen
Hikkomi	hineingehen
Hikkomi-gaeshi	erlaubter Übergang zur Bodenlage
Hiza	Knie
Hiza-gatame	mit dem Knie hebeln
Hiza-guruma	Knierad
Hon	Haupt, hier: Grundform
I	
Ippon	Punkt, vorzeitiger Sieg
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
J	
Judo	sanfter (nachgebender) Weg
Juji	Kreuz, über Kreuz
Juji-gatame	Kreuzhebel
Juji.jime	Kreuzwürgen
K	
Kami	vom Kopf her
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer, vom Kopf herfesthalten
Kansetsu-waza	Hebeltechniken
Kata	Schulter, Form, Eins
Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
Katame	fixieren, unbeweglich machen
Kata-guruma	Schulternad
Kata-te-jime	mit einer Hand würgen



Keikoku	schwere Bestrafung
Kenka	Streit
Kenka-yotsu	gegengleiche Auslage; Rechtskämpfer gegen Linkskämpfer
Kesa	Schärpe
Kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
Kinsa	kleinster Vorteil
Ko	klein
Koka	kleine Wertung
Komi	von komu: hineingehen
Koshi-guruma	Hüftrad
Koshi-waza	Hüftechniken
Ko-soto-gake	kleines äusseres Einhängen
Ko-soto-gari	kleine Aussensichel
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Ko-uchi-maki-komi	kleines inneres Mitfallen;
Kuchiki würtl.	ein morscher Baum«
Kuchiki-taoshi	einen morschen Baum umdrücken
Kumi-kata	Form des Greifens, Grifftechnik
Kuzushi	Gleichgewichtbrechen
Kuzure	Variante, Abart
Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
Kyu	Schülergrad



M

Mae	vorwärts, vorne
Mae mawari ukemi	Judorolle vorwärts
Mae-ukemi	Fallübung vorwärts
Mate	Stop; unterbrechen
Maki	einrollen
Maki-korni	einrollen
Mata	Schenkel
Mokuso	konzentrieren
Morote	mit beiden Händen
Morote-gari	mit beiden Händen sicheln
Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen

N

Nage	werfen
Nage-no-kata	die Form des Werfens
Nage-waza	Wurftechnik

O

O	gross
O-goshi	grosser Hüftwurf
Okuri	beide
Okuri-ashi-barai	beide Beine fegen, Fussnachfegen
Okuri-eri-Iime	vom Rücken mit beiden Kragen würgen



Osae-komi	Haltegriff
O-soto-gari	grosse Aussensichel
Otoshi	stürzen, niederfallen
O-uchi-gari	grosse Innensichel
O-guruma	grosses Rad
R	
Randori	Kampfübung, Übungskampf
Rei	grüssen; Kommando zum Gruss
Renraku	kombinieren
Renraku-waza	Kombinationstechniken
Ritsu-rei	Grüssen im Stehen
S	
Sankaku-jime	Würger mit den Beinen
Sankaku-gatame	mit den Beinen halten oder hebeln
Sankaku	Dreieck
Sasae	stoppen, halten
Sasae-tsuru-komi-ashi	Fussstopwurf, Hebzugfusshalten
Se	Rücken
Seoi	auf den Rücken nehmen
Seoi-nage	Schulterwurf
Shiai	offizieller Wettkampf
Shido	Belehrung, kleine Bestrafung
Shiho	vier Punkte
Shime-waza	Würgetechniken



Shisei	judomässiges Stehen
Sono-mama	»Nicht bewegen!«
Sore-made	Kampfende, wörtl.: »Bis dahin!«
Soto	aussen
Soto-maki-komi	äusseres Mitfallen
Sukei	Schaufel
Sukui-nage	Schaufelwurf
Sumi	Ecke
Sumi-gaeshi	Eckenkippe
Sutemi	ein Gleichgewicht opfern/aufgeben
Sutemi-waza	Opfertechniken
<i>U</i>	
Ukean	ihm wird die Technik ausgeführt
Ukem	Fallübung
Uki	schweben
Uki-gatame	Schwebe-Haltegriff
Uki-goshi	Hüftschwung
Uki-otoshi	Schwebesturz
Uki-waza	Schwebewurf
Ura-nage	Rückwurf; Wurf nach hinten.
Ushiro	rückwärts, nach hinten
Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf;
Ushiro-kesa-gatame	rückwärtiger Schärpen-Haltegriff



Ushiro-ukemi	Fullübung rückwärts
Utsuri.goshi	Wechsel-Hüftwunf;
Utsuri	wechseln, auf die andere Seite
W	
Waki	Körperseite
Waki-gatame	mit Hilfe der Körperseite hebeln
Waza	Technik
Wozu-ari	halber Punkt
Y	
Yakusoku-geiko	Üben nach Absprache
Yoko	seitlich, weitwärts, Seite
Yoko-gake	seitliches Einhängen
Yoko-gurema	Seitrad
Yoko-otoshi	Seitsturz, den Partner zur Seite stützen
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer
Yuko	mittlere Wertung im Wettkampf
Z	
Za-rei	Grüssen im Knien
Za-zen	