

Deutscher Judo Bund e.V. Prüfungsordnung

8.KYU	7.KYU	6.KYU	5.KYU	4.KYU	3.KYU	2.KYU	1.KYU
7.Lebensjahr * weiß/ gelb	8. Lebensjahr gelb	9. Lebensjahr gelb / orange	10. Lebensjahr orange	11. Lebensjahr orange / grün	12. Lebensjahr grün	13. Lebensjahr blau	14. Lebensjahr braun
Vorkenntnisse							

* vollendetes Lebensjahr				stichprobenartig	stichprobenartig	stichprobenartig	stichprobenartig
Falltechnik:							

- rückwärts, - seitwärts (beidseitig) (3 Aktionen)	- rückwärts, - seitwärts (beidseitig) - Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben oder Aufstehen (4 Aktionen)	- rückwärts - seitwärts (beidseitig) - Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben und Aufstehen (7 Aktionen)	- rückwärts, - seitwärts (beidseitig), - Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis (5 Aktionen)	Freier Fall, ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)	freier Fall (beidseitig)		
---	--	--	---	--	--------------------------	--	--

Grundform der Wurftechniken:							
O goshi (beidseitig) oder Uki goshi (beidseitig) (4 Aktionen)	O goshi (beidseitig) Uki goshi (beidseitig) (7 Aktionen)	Ippon seoi nage (beidseitig) Tai otoshi Ko uchi gari (beidseitig) Ko soto gake oder Ko soto gari Seoi otoshi (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage Sasae tsuri komi ashi oder Hiza guruma Okuri ashi barai (beidseitig) O soto gari (beidseitig) De ashi barai (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig) Kochi-uchi-mata O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai Ko-uchi-maki-komi Tomoe nage (beidseitig) (7 Aktionen)	Koshi guruma (beidseitig) Ushiro-goshi (beidseitig) Hane goshi Sumi gaeshi Tani-otoshi (7 Aktionen)	Yoko otoshi (beidseitig) Ashi-uchi-mata Utsuri goshi Yoko-gake (beidseitig) Kata ashi dori oder Kuchiki taoshi (7 Aktionen)	Ashi guruma oder O guruma Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig) Te-guruma(beidseitig) Kata guruma Soto maki komi oder Hane-maki-komi Uki-otoshi (8 Aktionen)

Grundform der Bodentechniken							
Kuzure-kesa-gatame (beidseitig) Mune-gatame (beidseitig) (4 Aktionen)	Kesa-gatame (beidseitig) Yoko-shiho-gatame (beidseitig) Tate-shiho-gatame Kami-shiho gatame (6 Aktionen)	- zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa Gatame, - zwei unterschiedliche Ausführungen von Yoko-shiho-gatame, - zwei unterschiedliche Ausführungen von Tate-shiho-gatame, - zwei unterschiedliche Ausführungen von Kami-shiho-gatame (8 Aktionen)	Juji-gatame (beidseitig) Ud e-garami (beidseitig) (4 Aktionen)	Ude Gatame (beidseitig) Waki Gatame (beidseitig) (4 Aktionen)	Ashi-gatame Ashi-garami (4 Aktionen)	Juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata ha jime (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame Sankaku-gatame Sankaku-jime Kata-te-jime (4 Aktionen)

Anwendungsaufgabe 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 (2 Aktionen)	- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi - Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit O-uchi-gari. (2 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. (7 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 wirft. (Kombination) (2 Aktionen)	- Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleicher Griff werfen. - Die anderen 3 Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. - Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken. (7 Aktionen)	- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. - Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen. (7 Aktionen)	- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen. (6 Aktionen)	- 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen. (6 Aktionen)

Anwendungsaufgabe Boden							
2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke. (2 Aktionen)	- 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. (7 Aktionen)	- O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem 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. (8 Aktionen)	- 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. (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. (6 Aktionen)	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden, - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, - als direkter Übergang (z.B. als Hikomi-gaeshi) und - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs. (3 Aktionen)	Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden. (8 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). (5 Aktionen)

Randori							
Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kampfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben. (3-5 Randori a`1min.)	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat. (3-5 Randori a`1 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. (3-5 Randori a`2 min.)	- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleicher Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. - Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen. (4-6 Randori a`2 min.)	- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griften 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. (4-6 Randori a`2 min.)	- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. - Bodenrandori in Standardsituationen beginnen. (5 Randori a`2 min.)	- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angepasst werfen. - Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime waza). (5 Randori a`2 min.)	3 Randori mit verschiedenen Partnern. (3 Randori a`3 min.)

Kata

	NORDRHEIN-WESTFÄLISCHES DAN-KOLLEGIUM E.V. IM NORDRHEIN-WESTFALENSCHEN JUDO-VERBAND E. V. Kreis Unna Hamm		Udo Röhrig, 6.Dan, Werler Straße 55, 59065 Hamm 02381 52729 - 0172 5678403 udo.roehrig@t-online.de	Nage-no-Kata Gruppe Koshi-waza: Uki-goshi Harai-goshi Tsuri-komi-goshi	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza: Okuri-ashi-barai Sasae-isuri-komi-ashi Uchi-mata	Nage no kata Gruppe Te-waza: Uki-otoshi Seo-nage Kata-guruma
--	--	---	---	--	---	--