

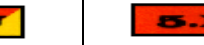










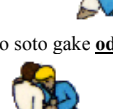

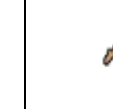
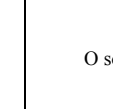
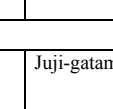
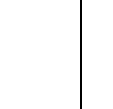

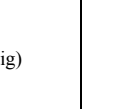
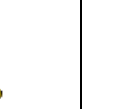
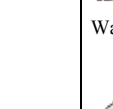









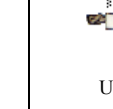
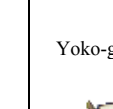


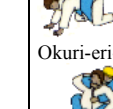

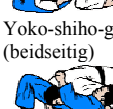

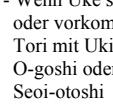
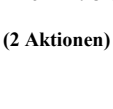
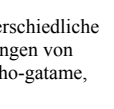
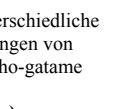




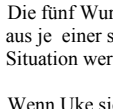
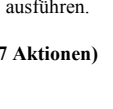

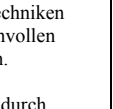





Deutscher Judo Bund e.V. Prüfungsordnung

 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 <u>oder</u> Aufstehen (4 Aktionen)	- rückwärts - seitwärts (beidseitig) - Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben <u>und</u> 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:							
 <u>oder</u>  O soto otoshi (beidseitig)  (4 Aktionen)	 Uki goshi (beidseitig)  O uchi gari (beidseitig)  Seoi otoshi  (7 Aktionen)	 Tai otoshi  Ko uchi gari (beidseitig)  Ko soto gake <u>oder</u> Ko soto gari  De ashi barai  (7 Aktionen)	 Sasae tsuri komi ashi <u>oder</u> Hiza guruma  Okuri ashi barai (beidseitig)  O soto gari (beidseitig)  Harai goshi  (7 Aktionen)	 Kochi-uchi-mata  O-uchi-barai  <u>oder</u> Ko-uchi-barai  Ko-uchi-maki-komi  Tomoe nage (beidseitig)  (7 Aktionen)	 Ushiro-goshi (beidseitig)  Hane goshi  Sumi gaeshi  Tani-otoshi  (7 Aktionen)	 Ashi-uchi-mata  Utsuri goshi  Yoko-gake (beidseitig)  Kata ashi dori <u>oder</u> Kuchiki taoshi  (7 Aktionen)	 Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)  Te-guruma (beidseitig)  Kata guruma  Soto maki komi <u>oder</u> Hane- maki-komi  Uki-otoshi  (8 Aktionen)
Grundform der Bodentechniken							
 Mune-gatame (beidseitig)  (4 Aktionen)	 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)	 Ud e-garami (beidseitig)  (4 Aktionen)	 Waki Gatame (beidseitig)  (4 Aktionen)	 Ashi-garami  (4 Aktionen)	 Hadaka-jime  Okuri-eri-jime  Kata ha jime  (4 Aktionen)	 Sankaku-gatame  Sankaku-jime  Kata-te-jime  (4 Aktionen)
Anwendungsaufgabe Stand							
- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi <u>oder</u> O-goshi. - Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi (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 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 Tori setzt nach und wirft. (Kombination) (2 Aktionen)	- Tsuru-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem 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 Hikkomigaeshi) 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 Kämpfen, 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 gegengleichem 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 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. (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 angemessen 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-WESTFÄLISCHEN 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 Tsuru-komi-goshi	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza: Okuri-ashi-barai Sasae-tsuri-komi-ashi Uchi-mata	Nage no kata Gruppe Te-waza: Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma