





















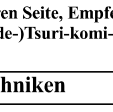



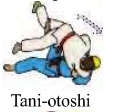












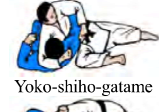

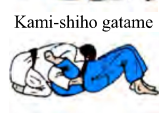
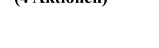


















# Deutscher Judo Bund e.V. Prüfungsordnung

| <b>8.KYU</b>   | <b>7.KYU</b>  | <b>6.KYU</b>   | <b>5.KYU</b>   | <b>4.KYU</b>  | <b>3.KYU</b>  | <b>2.KYU</b>   | <b>1.KYU</b>   |
|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 7. Lebensjahr weiß/ gelb<br>vollendetes Lebensjahr   | im 8. Lebensjahr gelb<br>Jahrgang   | im 9. Lebensjahr gelb / orange<br>Jahrgang   | im 10. Lebensjahr orange / Jahrgang<br>(mind. im 9. Lebensjahr)  | im 11. Lebensjahr orange / grün<br>Jahrgang   | im 12. Lebensjahr grün /Jahrgang<br>(mind. vollend. 11. Lebensjahr)   | im 13. Lebensjahr blau<br>Jahrgang   | 14. Lebensjahr braun / Jahrgang<br>(mind. vollend. 12. Lebensjahr)   |
| <b>Vorkenntnisse</b>   |   |  |  |   |   |  |  |
|  |   |  |  | stichprobenartig  | stichprobenartig  | stichprobenartig   | stichprobenartig   |
| <b>Falltechnik</b>   |   |  |  |   |   |  |  |
| - rückwärts,<br>- seitwärts (beidseitig)<br><br><b>(3 Aktionen)</b>  | - rückwärts,<br>- seitwärts (beidseitig)<br>- Judorolle vorwärts mit<br>Liegen-Bleiben<br>oder Aufstehen<br><b>(4 Aktionen)</b>   | - rückwärts<br>- seitwärts (beidseitig)<br>- Judorolle beidseitig<br>vorwärts mit Liegen-<br>Bleiben oder Aufstehen<br><b>(5 Aktionen)</b>   | - rückwärts,<br>- seitwärts (beidseitig),<br>- Judorolle beidseitig vorwärts<br>über ein Hindernis<br><b>(5 Aktionen)</b>  | Freier Fall, ggf. mit Partnerhilfe  | freier Fall   |  |  |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b>   |   |  |  |   |   |  |  |
| <p>O goshi *</p>  <p>oder</p> <p>Uki goshi *</p>  <p>O soto otoshi</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b><br/>* alternativ auch eine<br/>beidbeinige Eindreh-<br/>technik aus dem<br/>Ärmel-Rewers-Griff</p> | <p>O goshi *</p>  <p>Uki goshi *</p>  <p>O uchi gari</p>  <p>Seoi otoshi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b><br/>* eine der Wurftechniken<br/>zur anderen Seite,<br/><b>Empfehlung:</b> einer der<br/>Hüftwürfe</p> | <p>Ippon seoi nage</p>  <p>Tai otoshi</p>  <p>Ko uchi gari</p>  <p>Ko soto gake oder Ko soto gari</p>  <p>De ashi barai</p>  <p><b>(6 Aktionen)</b><br/>*eine der Wurftechniken zur andern<br/>Seite, <b>Empfehlung:</b> Ippon-seoi-nage</p> | <p>Morote-seoi-nage</p>  <p>Sasae tsuri komi ashi<br/>oder Hiza guruma</p>  <p>Okuri ashi barai</p>  <p>O soto gari</p>  <p>Harai goshi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b><br/>*eine der Wurftechniken<br/>zur anderen Seite,<br/><b>Empfehlung:</b> Sasae oder Hiza</p> | <p>Tsuri-komi-goshi</p>  <p>Kochi-uchi-mata</p>  <p>O-uchi-barai</p>  <p><u>oder</u> Ko-uchi-barai</p>  <p>Ko-uchi-maki-komi</p>  <p>Tomoe nage</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b><br/>* eine der Wurftechniken zur<br/>anderen Seite, <b>Empfehlung:</b><br/>(Sode-)Tsuri-komi-goshi</p> | <p>Koshi guruma</p>  <p>Ushiro-goshi</p>  <p>Hane goshi</p>  <p>Sumi gaeshi</p>  <p>Tani-otoshi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b><br/>* eine der Wurftechniken<br/>zur anderen Seite,<br/><b>Empfehlung:</b> Koshi-guruma</p> | <p>Yoko otoshi</p>  <p>Ashi-uchi-mata</p>  <p>Utsuri goshi</p>  <p>Yoko-gake</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b><br/>* eine der<br/>Wurftechniken<br/>auch zur anderen Seite</p> | <p>Ashi guruma oder O-guruma</p>  <p>Ura-nage oder Yoko-guruma</p>  <p>Sukui-nage / Te-guruma</p>  <p>Kata guruma</p>  <p>Soto maki komi oder<br/>Hane-maki-komi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b><br/>* eine der Wurftechniken<br/>auch zur anderen Seite<br/><b>Empfehlung:</b> Ura-nage</p> |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b>  |   |  |  |   |   |  |  |
| <p>Kuzure-kesa-gatame</p>  <p>Mune-gatame</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>  | <p>Kesa-gatame</p>  <p>Yoko-shiho-gatame</p>  <p>Tate-shiho-gatame</p>  <p>Kami-shiho gatame</p>  <p><b>(4 Aktionen)</b></p>  | <p>- Kesa-gatame</p> <p>- Yoko-shiho-gatame</p> <p>- Tate-shiho-gataame</p> <p>- Kami-shiho-gatame</p> <p>zwei der oben genannten<br/>Haltegriffe in zwei unterschiedlichen<br/>Ausführungen</p> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>  | <p>Juji-gatame</p>  <p>Ude-garami</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>  | <p>Ude Gatame</p>  <p>Waki Gatame</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>   | <p>Ashi-gatame</p>  <p>Ashi-garami</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>  | <p>Juji-jime</p>  <p>Hadaka-jime</p>  <p>Okuri-eri-jime</p>  <p>Kata ha jime</p>  <p><b>(4 Aktionen)</b></p>   | <p>Sankaku-osae-gatame</p>  <p>Sankaku-gatame</p>  <p>Sankaku-jime</p>  <p>Kata-te-jime</p>  <p><b>(4 Aktionen)</b></p>  |

| <b>6. KYU</b>  | <b>7. KYU</b>  | <b>8. KYU</b>  | <b>9. KYU</b>  | <b>10. KYU</b>  | <b>11. KYU</b>   | <b>12. KYU</b>   | <b>13. KYU</b>   |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 7. Lebensjahr weiß/ gelb vollendetes Lebensjahr  | im 8. Lebensjahr gelb Jahrgang   | im 9. Lebensjahr gelb / orange Jahrgang  | im 10. Lebensjahr orange / Jahrgang (mind. im 9. Lebensjahr)   | im 11. Lebensjahr orange / grün Jahrgang  | im 12. Lebensjahr grün /Jahrgang (mind. vollend. 11. Lebensjahr)   | im 13. Lebensjahr blau Jahrgang  | 14. Lebensjahr braun / Jahrgang (mind. vollend. 12. Lebensjahr)  |  |  |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b>   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori nach vorne</li> <li>- Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori nach hinten</li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Scoi-otoshi</li> <li>- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit O-uchi-gari.</li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi.</li> <li>- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai.</li> <li>- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber <b>(Konter)</b>.</li> <li>- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft. <b>(Kombination)</b></li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.</li> <li>- zwei der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.</li> <li>- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken.</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</li> <li>- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.</li> </ul> <p><b>(7 Aktionen)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.</li> </ul> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.</li> </ul> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>  |  |  |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b>   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
| <p>1 unterschiedliche Verkettung von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.</p> <p><b>(1 Aktionen)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.</li> <li>- 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.</li> <li>- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.</li> </ul> <p><b>(6 Aktionen)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.</li> <li>- 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe</li> <li>- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).</li> <li>- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame oder zu Ude-garami nutzen.</li> <li>- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.</li> <li>- 1 Befreiung aus der Beinklammer.</li> <li>- 1 Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.</li> </ul> <p><b>(4 Aktionen)</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen.</li> <li>- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen.</li> <li>- Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.</li> </ul> <p><b>(3 Aktionen)</b></p>                                  | <p>2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.</li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p> | <p>Aus je 1 Standardsituation</p> <p>Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime</p> <p>anwenden.</p> <p><b>(4 Aktionen)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.</li> <li>- 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.b. mit Koshi-jime).</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p> |  |  |
| <b>Randori</b>   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
| <p>Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.</p> <p><b>(2-3 Randori a`1min.)</b></p>   | <p>Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.</p> <p><b>(3-4 Randori a`1 min.)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</li> <li>- Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.</li> <li>- Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!)</li> <li>- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.</li> <li>- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.</li> <li>- Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime waza).</li> </ul> <p><b>(3 Randori a`3 min.)</b></p> | <p>3 Randori mit verschiedenen Partnern.</p> <p><b>(3 Randori a`3 min.)</b></p>  |  |  |
| <b>Kata</b>  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|  <p><b>Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutscher Judo Bundes e.V. - Stand: 16.11.2014</b></p> <p>Arbeits- und Prüfungshilfe – Kreis Unna-Hamm-Dortmund<br/>erstellt von Udo Röhrig, 6. Dan für NWDK – NRW (Bilder: Henning Schäfer)</p> |  |  |  |   |  <p><b>DEUTSCHER JUDO BUND e.V.</b></p>   |  | <p><b>Nage-no-Kata Gruppe Koshi-waza:</b><br/>Uki-goshi<br/>Harai-goshi<br/>Tsuru-komi-goshi<br/><b>(nur zu einer Steite)</b></p>  | <p><b>Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza:</b><br/>Uki-otoshi<br/>Sasae-tsuru-komi-ashi<br/>Uchi-mata<br/><b>(nur zu einer Steite)</b></p> | <p><b>Nage no kata Gruppe Te-waza:</b><br/>Uki-otoshi<br/>Seoi-nage<br/>Kata-guruma<br/>zu beiden Seiten</p> |