

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 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) |

Vorkenntnisse

| | | | | | | |
|--|--|--|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | stichprobenartig | stichprobenartig | stichprobenartig | stichprobenartig |
|--|--|--|------------------|------------------|------------------|------------------|

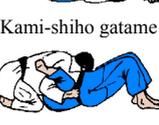
Falltechnik

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

Grundform der Wurftechniken

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|---|
| O goshi *  oder Uki goshi *  O soto otoshi  (2 Aktionen) * alternativ auch eine beidbeinige Eindreh-technik aus dem Ärmel-Rewers-Griff | O goshi *  Uki goshi *  O uchi gari  Seoi otoshi  (5 Aktionen) * eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: einer der Hüftwürfe | Ippon seoi nage  Tai otoshi  Ko uchi gari  Ko soto gake oder Ko soto gari  De ashi barai  (6 Aktionen) *eine der Wurftechniken zur andern Seite, Empfehlung: Ippon-seoi-nage | Morote-seoi-nage  Sasae tsuri komi ashi oder Hiza guruma  Okuri ashi barai  O soto gari  Harai goshi  (5 Aktionen) *eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Sasae oder Hiza | Tsuri-komi-goshi  Kochi-uchi-mata  O-uchi-barai  oder Ko-uchi-barai  Ko-uchi-maki-komi  Tomoe nage  (5 Aktionen) * eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: (Sode-)Tsuri-komi-goshi | Koshi guruma  Ushiro-goshi  Hane goshi  Sumi gaeshi  Tani-otoshi  (5 Aktionen) * eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma | Yoko otoshi  Ashi-uchi-mata  Utsuri goshi  Yoko-gake  (5 Aktionen) * eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite | Ashi guruma oder O-guruma  Ura-nage oder Yoko-guruma  Sukui-nage / Te-guruma  Kata guruma  Soto maki komi oder Hane-maki-komi  (5 Aktionen) * eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite Empfehlung: Ura-nage |
|---|---|---|--|---|--|--|---|

Grundform der Bodentechniken

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|--|
| Kuzure-kesa-gatame  Mune-gatame  (2 Aktionen) | Kesa-gatame  Yoko-shiho-gatame  Tate-shiho-gatame  Kami-shiho gatame  (4 Aktionen) | - Kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen (6 Aktionen) | Juji-gatame  Ude-garami  (2 Aktionen) | Ude Gatame  Waki Gatame  (2 Aktionen) | Ashi-gatame  Ashi-garami  (2 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) |
|--|---|---|--|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------|---|
| 8. KYU | 7. KYU | 6. KYU | 5. KYU | 4. KYU | 3. KYU | 2. KYU | 1. KYU |
| 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) |

Anwendungsaufgabe Stand

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori nach vorne - Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori nach hinten <p>(2 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>(2 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi. - Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai. - Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über. <p>(5 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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) <p>(2 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. - zwei der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. - Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken. <p>(5 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. - Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen. <p>(7 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen. <p>(6 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen. <p>(6 Aktionen)</p> |
|---|--|--|--|--|--|---|---|

Anwendungsaufgabe Boden

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|
| <p>1 unterschiedliche Verkettung von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.</p> <p>(1 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen. - 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden. - 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke. <p>(6 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. - 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe - 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. <p>(5 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame oder zu Ude-garami nutzen. - Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage. - 1 Befreiung aus der Beinklammer. - 1 Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden. <p>(4 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen. - Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen. - Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen. <p>(3 Aktionen)</p> | <p>2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,</p> <ul style="list-style-type: none"> - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs. <p>(2 Aktionen)</p> | <p>Aus je 1 Standardsituation</p> <p>Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden.</p> <p>(4 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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). <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 a`1min.)</p> | <p>Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.</p> <p>(3-4 Randori a`1 min.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>(3-5 Randori a`2 min.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. - Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen. <p>(3-5 Randori a`2 min.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>(3-5 Randori a`2 min.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. - Bodenrandori in Standardsituationen beginnen. <p>(3-5 Randori a`2 min.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>(3 Randori a`3 min.)</p> | <p>3 Randori mit verschiedenen Partnern.</p> <p>(3 Randori a`3 min.)</p> |
|--|---|--|---|---|---|--|---|

Kata

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
|  | <p>Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutscher Judo Bundes e.V. - Stand: 16.11.2014</p> <p>Arbeits- und Prüfungshilfe – Kreis Unna-Hamm-Dortmund erstellt von Udo Röhrig, 6. Dan für NWDK – NRW (Bilder: Henning Schäfer)</p> |  | <p>Nage-no-Kata Gruppe Koshi-waza: Uki-goshi Harai-goshi Tsuri-komi-goshi (nur zu einer Steite)</p> | <p>Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza: Okuri-ashi-barai Sasae-tsuri-komi-ashi Uchi-mata (nur zu einer Steite)</p> | <p>Nage no kata Gruppe Te-waza: Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma zu beiden Seiten</p> |
|---|--|---|--|---|---|