

8.Kyu		Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:	
8. Kyu: weiß-gelber Gürtel ( Prüfungsfächer: 6 ) Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr				Datum	
Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts seitwärts beidseitig	rückwärts			
		seitwärts	R		
			L		
Bemerkung:					
Grundform der Wurftechniken (4 Aktionen)	O-goshi <u>oder</u> Uki- goshi beidseitig O-soto-otoshi beidseitig	O-goshi <u>oder</u>	R		
			L		
		Uki-goshi	R		
			L		
		O-soto-otoshi	R		
			L		
Bemerkung:					
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Kuzure-kesa- gatame beidseitig Mune-gatame beidseitig	Kuzure-kesa- gatame	R		
			L		
		Mune-gatame	R		
			L		
Bemerkung:					
Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi	Uki-goshi <u>oder</u>			
		O-goshi			
		O-soto-otoshi			
Bemerkung:					
Anwendungs- aufgabe Boden (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke	1			
		2			
Bemerkung:					
Randori (3-5 a`1 min.)	Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben	1			
		2			
		3			
		4			
Bemerkung:					
		5			

7.Kyu Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:		Datum			
7. Kyu: gelber Gürtel ( Prüfungsfächer: 6 ) Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)							
Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts seitwärts beidseitig Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <b>oder</b> Aufstehen	rückwärts					
		seitwärts	R				
			L				
		Judorolle	R				
		L					
Bemerkung:							
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	O-goshi beidseitig Uki-goshi beidseitig O-uchi-gari beidseitig Seoi-otoshi	O-goshi	R				
			L				
		Uki-goshi	R				
			L				
		O-uchi-gari	R				
			L				
		Seoi-otoshi					
Bemerkung:							
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame beidseitig Yoko-shiho-gatame beidseitig Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame	Kesa-gatame	R				
			L				
		Yoko-shiho-gatame	R				
			L				
		Tate-shiho-gatame					
		Kami-shiho-gatame					
Bemerkung:							
Anwendungs- aufgabe Stand (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 O-uchi-gari	Uki-goshi					
		O-goshi					
		Seoi-otoshi					
		O-uchi-gari					
Bemerkung:							
Anwendungs- aufgabe Boden (7 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 Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke	Kesa- gatame					
		Tate-shiho-gatame					
		Yoko-shiho-gatame					
		Kami-shiho-gatame					
		Bankposition					
		Bauchlage					
Haltegriffwechsel							
Bemerkung:							
Randori (3-5 a`1 min.)	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat	1					
		2					
		3					
Bemerkung:		4					
		5					

6.Kyu Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:		Datum			
6. Kyu: gelb-orangener Gürtel ( Prüfungsfächer: 6 ) Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)							
Falltechnik (7 Aktionen)	rückwärts seitwärts beidseitig Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <u>und</u> Aufstehen	rückwärts					
		seitwärts	R				
			L				
		Judorolle liegen	R				
			L				
	Judorolle aufstehen	R					
		L					
Bemerkung:							
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Ippon-seoi-nage beidseitig Tai-otoshi Ko-uchi-gari beidseitig Ko-soto-gake <b>oder</b> Ko-soto-gari De-ashi-barai	Ippon-seoi-nage	R				
			L				
		Ko-uchi-gari	R				
			L				
		Tai-otoshi					
		Ko-soto-gake <b>oder</b> Ko-soto-gari De-ashi-barai					
Bemerkung:							
Grundform der Bodentechniken (8 Aktionen)	Je 2 unterschiedliche Ausführungen von Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame	Kesa-gatame	1				
			2				
		Tate-shiho-gatame	1				
			2				
		Yoko-shiho-gatame	1				
	2						
	Kami-shiho-gatame	1					
		2					
Bemerkung:							
Anwendungs- aufgabe 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.	Tori zieht/geht rückw.:I-seoi-nage					
		Tori zieht/geht rückw.:Tai-otoshi					
		Uke zieht/geht rückw.:Ko-uchi-gari					
		Uke zieht/geht rw:De-ashi-barai					
		Ippon-seoi-nage					
		Tai-otoshi					
		De-ashi-barai					
Bemerkung:							
Anwendungs- aufgabe Boden (8 Aktionen)	O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff Je 2 Befr. aus Kesa-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.	O-uchi-gari m. Haltegriff					
		Ko-uchi-gari m. Haltegriff					
		Befreiung Kesa-gatame	1				
			2				
		Befreiung Yoko-shiho-gatame	1				
			2				
	Angriff Rückenlage Uke						
	Angriff Rückenlage Tori						
Bemerkung:							
Randori (3-5 a`2 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.		1				
			2				
			3				
			4				
Bemerkung:			4				
			5				

5.Kyu		Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:	
		5. Kyu: orangener Gürtel ( Prüfungsfächer: 6 ) Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)		Datum	
Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts seitwärts beidseitig Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis	rückwärts			
		seitwärts	R		
			L		
		Judorolle	R		
			L		
Bemerkung:					
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage Sasae-tsuru-komi-ashi <b>oder</b> Hiza-guruma Okuri-ashi-barai beidseitig O-soto-gari beidseitig Harai-goshi	Okuri-ashi-barai	R		
			L		
		O-soto-gari	R		
			L		
		Morote-seoi-nage			
		Sasae-tsuru-komi-ashi <b>oder</b>			
		Hiza-guruma			
Harai-goshi					
Bemerkung:					
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig Ude-garami beidseitig	Juji-gatame	R		
			L		
		Ude-garami	R		
			L		
Bemerkung:					
Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber ( <b>Konter</b> ) Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft ( <b>Kombination</b> )	Tori weicht aus			
		Tori steigt über			
		Uke weicht aus			
		Uke steigt über			
Bemerkung:					
Anwendungs- aufgabe Boden (6 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 <b>mittlere Bankposition</b> mit Juji-gatame beenden	Haltetechnik zu Juji-gatame			
		Haltetechnik zu Ude-garami			
		Beinklammer zur Verteidigung			
		Befreiung aus Beinklammer			
		Angriff gegen die mittlere Bankposition zu Juji-gatame	1		
			2		
Bemerkung:					
Randori (4-6 a`2 min.)	Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
Bemerkung:					
		6			

4.Kyu Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:		
4.Kyu: orange-grüner Gürtel ( Prüfungsfächer: 7 ) Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)		Datum		
Vorkenntnisse	Stichproben			
Bemerkung:				
Falltechnik	freier Fall beidseitig ggf. mit Partnerhilfe	R		
		L		
Bemerkung:				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuru-komi-goshi beidseitig Koshi-uchi-mata O-uchi-barai <b>oder</b> Ko-uchi-barai Ko-uchi-maki-komi Tomoe-nage beidseitig	Tsuru-komi-goshi	R	
			L	
		Tomoe-nage	R	
			L	
		Koshi-uchi-mata		
		O-uchi-barai <b>oder</b>		
		Ko-uchi-barai		
		Ko-uchi-maki-komi		
Bemerkung:				
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig Waki-gatame beidseitig	Ude-gatame	R	
			L	
		Waki-gatame	R	
		L		
Bemerkung:				
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	Tsuru-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken	Tsuru-komi-goshi		
		Koshi-uchi-mata		
		O-uchi-barai		
		Ko-uchi-barai		
		Ko-uchi-maki-komi		
		Tomoe-nage		
		Block 1		
Block 2				
Bemerkung:				
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	Ude-gatame		
		Juji-gatame		
		Ude-gatame		
		Waki-gatame		
		Waki-gatame		
		Haltegriff		
Bemerkung:				
Randori (4-6 a 2 min.)	Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffes (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!) Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen	1		
		2		
		3		
		4		
Bemerkung:		5		
		6		

3.Kyu		Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:	
		3. Kyu: grüner Gürtel ( Prüfungsfächer: 8 ) Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)		Datum	
Vorkenntnisse	Stichproben				
Bemerkung:					
Falltechnik	freier Fall beidseitig		R		
			L		
Bemerkung:					
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Koshi-guruma beidseitig Ushiro-goshi beidseitig Hane-goshi Sumi-gaeshi Tani-otoshi	Koshi-guruma	R		
			L		
		Ushiro-goshi	R		
			L		
		Hane-goshi			
		Sumi-gaeshi			
		Tani-otoshi			
Bemerkung:					
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Ashi-gatame Ashi-garami	Ashi-gatame			
		Ashi-garami			
Bemerkung:					
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen	Koshi-guruma			
		Ushiro-goshi			
		Hane-goshi			
		Sumi-gaeshi			
		Tani-otoshi			
		Kombination 1			
		Kombination 2			
Bemerkung:					
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, als direkter Übergang (z.B. als Hikkomigaeshi) als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs	missglückter Angriff von Uke			
		direkter Übergang			
		missglückter Angriff von Tori			
Bemerkung:					
Randori (5 a`2 min.)	Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
Bemerkung:					
Kata	Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza	Uki-goshi	L		
			R		
Bemerkung:		Harai-goshi	R		
			L		
		Tsuri-komi-goshi	R		
			L		

2.Kyu		Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:	
		2. Kyu: blauer Gürtel ( Prüfungsfächer: 7 )		Datum	
		Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)			
Vorkenntnisse	Stichproben				
Bemerkung:					
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Yoko-otoshi beidseitig Ashi-uchi-mata Utsuri-goshi Yoko-gake beidseitig Kata-ashi-dori <b>oder</b> Kuchiki-daoshi * <b>* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden</b>	Yoko-otoshi	R		
			L		
		Yoko-gake	R		
			L		
		Ashi-uchi-mata			
		Utsuri-goshi			
Bemerkung:					
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime	Juji-jime			
		Hadaka-jime			
		Okuri-eri-jime			
		Kata-ha-jime			
Bemerkung:					
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen	Technik 1	1		
			2		
		Technik 2	1		
			2		
		Technik 3	1		
			2		
Bemerkung:					
Anwendungsaufgabe Boden (8 Aktionen)	Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime anwenden	Juji-jime	1		
			2		
		Hadaka-jime	1		
			2		
		Okuri-eri-jime	1		
			2		
Kata-ha-jime	1				
	2				
Bemerkung:					
Randori (5 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)	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
Bemerkung:					
Kata	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza	Okuri-ashi-barai	R		
Bemerkung:		Sasae-tsuri-komi-ashi	R		
			L		
		Uchi-mata	R		
			L		

1.Kyu		Arbeitsblatt Zeitraum vom:		bis:	
		1. Kyu: brauner Gürtel ( Prüfungsfächer: 7 )		Datum	
		Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)			
Vorkenntnisse	Stichproben				
Bemerkung:					
Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)	Ura-nage <b>oder</b> Yoko-guruma beidseitig Ashi-guruma <b>oder</b> O-guruma Te-guruma beidseitig Kata-guruma Soto-maki-komi <b>oder</b> Hane-maki-komi Uki-otoshi	Ura-nage <b>oder</b>	R		
			L		
		Yoko-guruma	R		
			L		
		Te-guruma	R		
			L		
		Ashi-guruma <b>oder</b>			
		O-guruma			
		Kata-guruma			
Soto-maki-komi <b>oder</b>					
Hane-maki-komi					
Uki-otoshi					
Bemerkung:					
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame Sankaku-gatame Sankaku-jime Kata-te-Jime	Sankaku-osae-gatame			
		Sankaku-gatame			
		Sankaku-jime			
		Kata-te-Jime			
Bemerkung:					
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	3 dieser Techniken ( <b>außer Uki-otoshi</b> ) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen	Technik 1	1		
			2		
		Technik 2	1		
			2		
		Technik 3	1		
			2		
Bemerkung:					
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	Aus drei unterschiedlichen Standard-situationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Wurfangriff des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)	Sankaku 1	1		
		Sankaku 2	2		
		Sankaku 3	1		
		Übergang vom Stand zum Boden mit Shime-waza	1		
			2		
Bemerkung:					
Randori (3 a`3 min.)	3 Randori mit verschiedenen Partnern		1		
			2		
			3		
Bemerkung:					
Kata	Nage-no-kata Gruppe Te-waza	Uki-otoshi	R		
			L		
Bemerkung:		Seoi-nage	R		
			L		
		Kata-guruma	R		
			L		