

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 |

































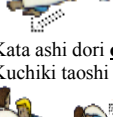

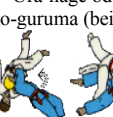
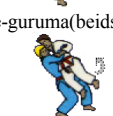



Vorkenntnisse

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

















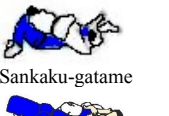
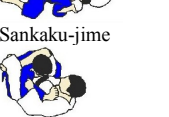


Falltechnik:

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--------------------------|--|--|
| - 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)  O soto otoshi (beidseitig)  (4 Aktionen) | O goshi (beidseitig)  Uki goshi (beidseitig)  O uchi gari (beidseitig)  Seoi otoshi  (7 Aktionen) | Ippon seoi nage (beidseitig)  Tai otoshi  Ko uchi gari (beidseitig)  Ko soto gake oder Ko soto gari  De ashi barai  (7 Aktionen) | Morote-seoi-nage  Sasae tsuri komi ashi oder Hiza guruma  Okuri ashi barai (beidseitig)  O soto gari (beidseitig)  Harai goshi  (7 Aktionen) | Tsuru-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)  Ude-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) |
|--|--|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 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 |

Anwendungsaufgabe Stand

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|--|
| <p>- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi.</p> <p>- Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi</p> <p>(2 Aktionen)</p> | <p>- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi</p> <p>- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit U-uchi-gari.</p> <p>(2 Aktionen)</p> | <p>- Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.</p> <p>- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai.</p> <p>- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</p> <p>(7 Aktionen)</p> | <p>- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter).</p> <p>- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft.</p> <p>(Kombination)</p> <p>(2 Aktionen)</p> | <p>- Tsuru-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.</p> <p>- Die anderen 3 Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.</p> <p>- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken.</p> <p>(7 Aktionen)</p> | <p>- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</p> <p>- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.</p> <p>(7 Aktionen)</p> | <p>- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.</p> <p>(6 Aktionen)</p> | <p>- 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.</p> <p>(6 Aktionen)</p> |
|--|---|---|--|--|---|---|--|

Anwendungsaufgabe Boden

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|--|
| <p>2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.</p> <p>(2 Aktionen)</p> | <p>- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.</p> <p>- Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.</p> <p>- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.</p> <p>(7 Aktionen)</p> | <p>- O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.</p> <p>- Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame.</p> <p>- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).</p> <p>- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</p> <p>(8 Aktionen)</p> | <p>- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen.</p> <p>- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.</p> <p>- 1 Befreiung aus der Beinklammer.</p> <p>- 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.</p> <p>(6 Aktionen)</p> | <p>- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen.</p> <p>- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen.</p> <p>- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.</p> <p>(6 Aktionen)</p> | <p>3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,</p> <p>- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</p> <p>- als direkter Übergang (z.B. als Hikkomigaeshi) und</p> <p>- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.</p> <p>(3 Aktionen)</p> | <p>Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kataha-jime anwenden.</p> <p>(8 Aktionen)</p> | <p>- Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen, Sankaku anwenden.</p> <p>- 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza, nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.b. mit Koshi-jime).</p> <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>(3-5 Randori a`1min.)</p> | <p>Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.</p> <p>(3-5 Randori a`1 min.)</p> | <p>- Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</p> <p>- Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.</p> <p>(3-5 Randori a`2 min.)</p> | <p>- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.</p> <p>- Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen.</p> <p>(4-6 Randori a`2 min.)</p> | <p>- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen.</p> <p>(Randori spielen!)</p> <p>- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.</p> <p>(4-6 Randori a`2 min.)</p> | <p>- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.</p> <p>- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.</p> <p>(5 Randori a`2 min.)</p> | <p>- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.</p> <p>- Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime waza).</p> <p>(5 Randori a`2 min.)</p> | <p>3 Randori mit verschiedenen Partnern.</p> <p>(3 Randori a`3 min.)</p> |
|--|---|---|--|--|--|---|---|

Kata

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