

5. Kyu – gelber Gürtel

Falltechniken

Judorolle vorwärts
(beidseitig)
rückwärts (mit
beidseitigem Abrollen)
seitwärts (beidseitig)

Würfe

○ Soto Gari
○ Uchi Gari
De Ashi Barai
○ Goshi
Uki Goshi
Seoi Nage
Sasae Tsuru Komi Ashi
Hiza Guruma

Bei Kindern dürfen
Sasae Tsuru Komi Ashi und
Hiza Guruma entfallen.

Haltegriffe

Kesa Gatame
Kata Gatame
Kami Shio Gatame
Kuzure Kami Shio Gatame

Armhebel

Ude Hishigi Juji Gatame
Ude Garami
Ude Hishigi Ude Gatame

(Aus Platzgründen verzichten
wir im folgenden auf die
Bezeichnung *Ude Hishigi* für
Armstreckhebel.)

Würgegriffe

Nami Juji Jime
Gyaku Juji Jime
Kata Juji Jime

Lernziele

- Prinzipien des Judo:
 - optimaler Einsatz von körperlicher und geistiger Energie
 - gegenseitiges Helfen, Verantwortung für den Partner
- Judo-Grunderfahrungen: Körperkontakt, eigenes Gleichgewicht, Gleichgewicht des Partners
- Fallübungen:
 - Der Kopf darf nicht auf dem Boden aufschlagen.
 - nicht versuchen, sich auf Handgelenk oder Ellenbogen abzustützen, sondern mit möglichst viel Fläche gleichzeitig auf dem Boden landen
- Bevor man einen Partner wirft, muß man die zugehörige Fallübung selbst können.
- Wurf nach hinten: Fall des Partners unterstützen, eigenes Gleichgewicht halten, Gleichgewicht des Partners brechen: *O Soto Gari, O Uchi Gari*
- Beidbeiniger Wurf im statischen Gleichgewicht: *Seoi Nage, O Goshi*
- Haltegriffe und Befreiungstechniken: Haltegriffe sind nicht statisch.
- Würgegriffe, Armhebel, Stopp-Signal: Tori muß lernen, mit der hohen Verantwortung umzugehen. Uke lernt, Tori zu vertrauen.

4. Kyu – orangefarbener Gürtel

Falltechniken

Judorolle vorwärts
 (beidseitig)
 rückwärts (mit
 beidseitigem Abrollen)
 seitwärts (beidseitig)

Würfe

Ko Soto Gari
 Ko Uchi Gari
 Okuri Ashi Barai
 Tai Otoshi
 Harai Goshi
 Uchi Mata
 Tsuru Komi Goshi
 Koshi Guruma

Haltegriffe

Mune Gatame
 Yoko Shio Gatame
 Gyaku Kesa Gatame

Armhebel

Kami Juji Gatame
 Yoko Juji Gatame
 Yoko Hiza Gatame

Würgegriffe

Yoko Juji Jime
 Okuri Eri Jime
 Kata Ha Jime
 Ushiro Jime

- Das Prüfungsprogramm für den 5. Kyu muß weiterhin beherrscht werden und kann in Stichproben zusätzlich abgefragt werden.

Lernziele

- Gleichgewicht auf einem Bein halten, Wurf im dynamischen Gleichgewicht: *Harai Goshi, Uchi Mata*
- Arme, Beine und Körper koordiniert einsetzen: *Tai Otoshi*
- Den richtigen Zeitpunkt abpassen: *Okuri Ashi Barai*
- schnell wirkende Armhebel mit besonderer Vorsicht anwenden: *Yoko Hiza Gatame*
- Würgegriffe von hinten: Tori muß besonders darauf achten, auf den Kehlkopf von Uke keinen Druck auszuüben, und nötigenfalls Ukes Hals entsprechend drehen.

3. Kyu – grüner Gürtel

Falltechniken

Judorolle vorwärts
 (beidseitig, mit Aufstehen
 über das gestreckte Bein)
 rückwärts (mit
 beidseitigem Abrollen)
 seitwärts (beidseitig)

Würfe

Ko Soto Gake
 Harai Tsuru Komi Ashi
 Ashi Guruma
 Hane Goshi
 Yoko Otoshi
 Tomoe Nage
 Tsuru Goshi
 Kata Guruma

Haltegriffe

Kuzure Kesa Gatame
 Tate Shio Gatame
 Kata Osae Gatame

Armhebel

Kami Hiza Gatame
 Gyaku Juji Gatame
 Ude Gatame Henkawaza
 Hiza Gatame Henkawaza

Würgegriffe

Hadaka Jime
 Tomoe Jime
 Eri Jime
 Kensui Jime

- Das Prüfungsprogramm für den 5. und 4. Kyu muß weiterhin beherrscht werden und wird in Stichproben zusätzlich abgefragt.
- kreisförmiger Übergang zwischen Haltegriffen von *Kesa Gatame* bis *Gyaku Kesa Gatame*

Lernziele

- Würfe aus der Bewegung, auch gegen die Abwehr von Uke
- Einführung in die Kontertechniken am Beispiel von *Ko Soto Gake* gegen *Tai Otoshi*
- Konzept der geraden und schrägen Körperwürfe
- spezielle Würfe gegen große (z. B. *Tomoe Nage*) bzw. kleine Partner (z. B. *Ashi Guruma*)
- Koordination beider Partner: *Kata Guruma* als Schauwurf
- Mit *Tate Shio Gatame* sind nun alle Haltegriffgruppen vertreten und ermöglichen gezielte Übergänge zwischen Haltegriffen.
- Armhebel und Würgegriffe aus vermeintlich unterlegener Position (Tori in Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen)
- Würgegriffe aus harmlos wirkendem Griff Toris: *Tomoe Jime*, *Eri Jime*

2. Kyu – blauer Gürtel

Falltechniken

Judorolle vorwärts
 (beidseitig, mit Aufstehen
 über das gestreckte Bein,
 frei durchschlagen)
 rückwärts (mit
 beidseitigem Abrollen)
 seitwärts (beidseitig)

Würfe

Soto Makikomi
 Hane Makikomi
 O Guruma
 Tani Otoshi
 Sukui Nage
 Utsuri Goshi
 Sumi Gaeshi
 Uki Otoshi

Haltegriffe

Kashira Gatame
 Ura Shio Gatame
 Kami Sankaku Gatame

Armhebel

Ashi Gatame
 Hara Gatame
 Ude Garami Henkawaza
 Othen Gatame
 Kesa Ashi Gatame
 Kesa Garami
 Kuzure Kami Shio
 Kannuki Gatame
 Okuri Kannuki Gatame

Würgegriffe

Hasami Jime
 Othen Jime
 Sode Guruma
 Kata Jime
 Ebi Jime
 Tsukikomi Jime
 Kata Te Jime

- Das Prüfungsprogramm für den 5. bis 3. Kyu muß weiterhin beherrscht werden und wird in Stichproben zusätzlich abgefragt.
- mindestens 2 Wurfkombinationen
- mindestens 2 Konterwürfe
 (zusätzlich zu den Konterwürfen der *Gokyo*)
- Erklärung des Prinzips von Wurfkombinationen und Konterwürfen
- mindestens 2 Übergänge vom Stand in den Boden

Lernziele

- Einsatz des eigenen Körpergewichtes im Wurf: *Soto Makikomi*, *Hane Makikomi*
- Wurfkombinationen und Konterwürfe
- Schauwurf: *Uki Otoshi*
- Übergänge zwischen verschiedenen Bodentechniken
- Anwendung von Armhebeln und Würgegriffen aus allen erdenklichen Kampfsituationen heraus

1. Kyu – brauner Gürtel

Falltechniken

Judorolle vorwärts
(beidseitig, mit Aufstehen
über das gestreckte Bein,
frei durchschlagen)
rückwärts (mit
beidseitigem Abrollen)
seitwärts (beidseitig)

Würfe

O Soto Guruma
Yoko Gake
Ura Nage
Yoko Guruma
Ushiro Goshi
Uki Waza
Yoko Wakare
Sumi Otoshi

Haltegriffe

Kuzure Yoko Shio Gatame
Tate Sankaku Gatame

Armhebel

Kannuki Gatame
Hizi Makikomi
Juji Gatame Makikomi
Ude Gatame Makikomi
Hiza Gatame Makikomi
Mune Gyaku Ude Gatame
Gyaku Kesa Ashi Gatame
Gyaku Kesa Garami
Waki Gatame

Würgegriffe

Kagato Jime
Higari Ashi Jime
Kami Shio Ryote Jime
Kami Shio Ashi Jime
Gyaku Okuri Eri Jime
Kaeshi Jime
Gyaku Gaeshi Jime

- Das Prüfungsprogramm für den 5. bis 2. Kyu muß weiterhin beherrscht werden und wird in Stichproben zusätzlich abgefragt.
- Gruppeneinteilungen der Würfe, Haltegriffe, Armhebel und Würgegriffe
- aus jeder Gruppe von Würfeln zumindest eine Technik beidseitig
- Die folgenden Elemente aus dem Prüfungsprogramm für den 2. Kyu müssen erneut und auf höherem Niveau gezeigt werden:
 - mindestens 2 Wurfkombinationen
 - mindestens 2 Konterwürfe (zusätzlich zu den Konterwürfen der *Gokyo*)
 - Erklärung des Prinzips von Wurfkombinationen und Konterwürfen
 - mindestens 2 Übergänge vom Stand in den Boden

Lernziele

- Der 1. Kyu dokumentiert, daß man die Prinzipien des Judo sowie alle Grundtechniken (*Gokyo*, Bodenprogramm) wirklich verstanden hat.
- Als 1. Kyu ist man berechtigt und aufgefordert, beim Judo-Training im Grundlagenbereich unterstützend mitzuwirken.
- Souveränität bei der Ausführung aller Techniken, insbesondere auch beidseitig
- Tori soll zu jeder Kampfsituation mögliche Verteidigungen und Angriffe nennen, fehlerfrei ausführen und erklären können.
- Einsatz von Armhebeln zur Selbstverteidigung (im Stand)

1. Dan – schwarzer Gürtel

- Das Prüfungsprogramm für den 5. bis 1. Kyu muß vollständig und fehlerfrei beherrscht werden, alle Techniken beidseitig.
(Abfrage durch repräsentative Stichproben)
- Nage No Kata
- Fallübung vorwärts (mittig)
- mindestens 5 Würfe außerhalb der Gokyo
- Die genaue Ausführung und die Prinzipien aller Judo-Techniken müssen erklärt werden können.
- Anwendung von Judo zur Selbstverteidigung gegen verschiedene Angriffe von Uke, auch gegen bewaffneten Uke (Messer, Baseballschläger)

Lernziele

- Der *1. Dan* qualifiziert zur Lehrtätigkeit im Judo.
Voraussetzungen dafür sind
 - souveräne Beherrschung aller Grundtechniken,
 - tieferes, auch theoretisches Verständnis aller Grundtechniken,
 - pädagogische und didaktische Qualitäten.
- Die Persönlichkeit sollte so weit gereift sein, daß die Schülerinnen und Schüler ihrer Lehrerin bzw. ihrem Lehrer zu 100 % vertrauen können.