

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






















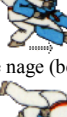

















Vorkenntnisse

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>
--	---	--	--	---	---