

Anmerkungen zum Gradierungssystem

- I. In der Prüfung muss gezeigt werden, was in der grauen Box unter dem jeweiligen Gürtelgrad festgehalten ist.
- Jede Technik muss aus einer Standardsituation gezeigt werden.
 - Nicht von den Bildern verwirren lassen: Techniken dürfen aus dem Technikpool frei ausgewählt und beliebig miteinander ausgetauscht werden (s. Pfeile). Wichtig ist nur, dass erfüllt wird, was in der grauen Box steht.
- II. Prüflinge zum braunen Gürtel (1. Kyu) müssen über den Technikpool hinaus einen weiteren Wahlbaustein (Kata / IKKZ / Taiso) in der Prüfung demonstrieren.
- III. Über den QR-Code findet man Beispielvideos, wie die Prüfungsinhalte aus der grauen Box gelöst werden können.
- IV. Ab der U13 ist außerdem das „Lexikon / Neue japanische Begriffe“ relevant:
Ein guter Judoka kennt die wichtigsten Judo-Fachbegriffe und weiß beispielsweise, dass „Ko“ für *klein* und „O“ für *groß* steht.

Die wörtliche Übersetzung der Wurfnamen dient ausschließlich der Vollständigkeit und als Unterstützung, um die zugrunde liegenden Wurfprinzipien besser zu verstehen. Sie ist nicht Bestandteil der Prüfung.

Es muss also niemand wissen, dass „Uchi mata“ wörtlich „Innenschenkelwurf“ bedeutet. Grundlegende Begriffe aus den hellgrau umrandeten Boxen wie „goshi“ (Hüfte) sollten jedoch sicher beherrscht werden.



GRUNDPROGRAMM

Werfen aus sinnvollen Situationen

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe
je Richtung 1 Wurf



Morote-seoi-nage



O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi

6 Würfe
je Richtung 2 Würfe



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake

9 Würfe
je Richtung 3 Würfe



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi

12 Würfe
je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzption



Uchi-mata*



Koshi-guruma



O-soto-gari*



Harai-goshi*

Hauptseite
Gegenseite
Fußtechniken
alle Techniken einer Reihe sind austauschbar

weitere
Techniken

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



GRUNDPROGRAMM

Situationslösungen am Boden

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

7 Aktionen



Übergang vom Werfen zum Halten



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

alle Endpositionen aus Standardsituationen herausarbeiten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

9 Aktionen



Umdrehen gegen Bauchlage



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)



5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

8 Aktionen



Angriff gegen die Bank



sich auf den Bauch drehen



Beinklammer



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke befreien

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer



4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

9 Aktionen



Rückenlage



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



Lexikon / neue japanische Begriffe

Grundprogramm

O	groß	Uchi	innen
Ko	klein	Soto	außen
Goshi	Hüfte	Ashi	Fuß/Bein
Koshi	Hüfte	Gake	einhängen
Otoshi	stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen		
Gari	sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen		
Barai	fegen: ein unbelastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggefedt		

Gatame	unbeweglich machen Endung sowohl bei Haltegrifftechniken als auch bei Hebeltechniken; bei Hebeltechniken bedeutet „gatame“, dass es sich um einen Streckhebel handelt.
Garami	gebeugt Endung nur bei Hebeltechniken; bedeutet dann „Beugehebel“
Kuzure	Variante

Grundprogramm

Morote-seoi-nage	beidhändiger Schulterwurf
O-goshi	großer Hüftwurf
De-ashi-barai	Fußfeger
Uki-goshi	Hüftschwung
Tai-otoshi	Körpersturz
Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
O-uchi-gari	große Innensichel
Ko-soto-gake	kleines äußeres Einhängen
Tsurikomi-goshi	Hebezug-Hüftwurf
Sode-tsurikomi-goshi	Ärmel-Hebezug-Hüftwurf
Ko-uchi-gari	kleine Innensichel
Sasae-tsurikomi-ashi	Hebezug-Fußhalter
Uchi-mata	Innenschenkelwurf
Koshi-guruma	Hüfttrad
O-soto-gari	große Außensichel
Harai-goshi	Hüftfeger
Kesa-gatame	Schärpe; Schärpen-Haltegriff
Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
Tate-shiho-gatame	Reitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von oben
Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her
Ushiro-kesa-gatame	umgekehrte Schärpe
Kuzure-kami-shio-gatame	Variante des Kopfvierers
Uki-gatame	Knievierer
Ura-gatame	unterer Vierer
Juji-gatame	Kreuzstreckhebel
Ude-garami	Armbeugehebel
Waki-gatame	Achselstreckhebel
Ude-gatame	Arm(dreh)streckhebel

ERWEITERUNGSPROGRAMM

Werfen aus sinnvollen Situationen

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsuri-goshi

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Sumi-gaeshi*



Soto-makikomi*



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza,
Ma-sutemi-waza, Yoko-sutemi waza

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeit mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen



ERWEITERUNGSPROGRAMM

Situationslösungen am Boden

3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime*



Sode-guruma-jime*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel



alle Endpositionen aus Standardsituationen herausarbeiten

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu



Lexikon / neue japanische Begriffe

Erweiterungsprogramm

Nage waza (Wurftechniken)

lassen sich unterteilen in...

I. Tachi-Waza (Standtechniken)

- **Ashi-waza** Fuß- und Beintechniken (z.B. O-uchi-gari)
- **Te-waza** Handtechniken (z.B. Seoi-Nage)
- **Koshi-waza** Hüfttechniken (z.B. O-goshi)

II. Sutemi-Waza (Selbstfalltechniken/Rückfallwürfe)

- **Ma-sutemi-waza** gerade Rückfallwürfe (z.B. Sumi-gaeshi)
- **Yoko-sutemi-waza** seitliche Rückfallwürfe (z.B. Yoko-sumi-gaeshi)

Die drei Phasen des Wurfs:

- 1. Kuzushi** Gleichgewicht brechen
- 2. Tsukuri** Wurfeingang
- 3. Kake** Wurf Ausführung

Kumi-kata Form des Greifens

Kenka-yotsu gegengleiche Auslage

Ai-yotsu gleiche Auslage

Guruma Rad

Ne waza (Bodentechniken)

lassen sich unterteilen in...

I. Osaekomi-waza Haltetechniken (z.B. Kesa-gatame)

II. Shime-waza Würgetechniken (z.B. Hadaka-jime)

III. Kansetsu-waza Hebeltechniken (z.B. Ashi-gatame)

Erweiterungsprogramm

Tomoe-nage
Tani-otoshi
Okuri-ashi-barai
Tsurigoshi

Soto-makikomi
Sumi-gaeshi
Ashi-guruma
Utsuri-goshi

Ura-nage
Ko-uchi-makikomi
Uki-otoshi
Kata-guruma

Hiza-gatame
Sankaku-gatame
Ashi-gatame
Hara-gatame

Gyaku-juji-jime
Okuri-eri-jime
Hadaka-jime
Kata-ha-jime

Sode-guruma-jime
Sankaku-jime
Tsukumi-jime

Kopfwurf (wörtlich „Wirbelwurf“)
Talfallzug
beidseitiger Nachfeger
Hüftzug

äußeres Einrollen
Ecken-Kippe
Beinrad
Hüftwechselwurf

Rückwurf
kleines inneres Einrollen
Schwebesturz
Schulterrad

Kniestreckhebel
Dreieckshebel
Beinstreckhebel
Bauchstreckhebel

umgekehrter Kreuzwürger
Kragenwürger
freies Würgen
einen Arm / Schulter unter Kontrolle haben und würgen

Armradwürger
Dreieckswürger
gestreckter Armwürger