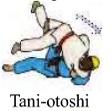
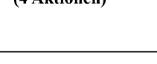
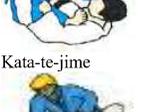


# Deutscher Judo Bund e.V. Prüfungsordnung

<b>8.KYU</b>	<b>7.KYU</b>	<b>6.KYU</b>	<b>5.KYU</b>	<b>4.KYU</b>	<b>3.KYU</b>	<b>2.KYU</b>	<b>1.KYU</b>
7. Lebensjahr weiß/ gelb vollendetes Lebensjahr	im 8. Lebensjahr gelb Jahrgang	im 9. Lebensjahr gelb / orange Jahrgang	im 10. Lebensjahr orange / Jahrgang (mind. im 9. Lebensjahr)	im 11. Lebensjahr orange / grün Jahrgang	im 12. Lebensjahr grün /Jahrgang (mind. vollend. 11. Lebensjahr)	im 13. Lebensjahr blau Jahrgang	14. Lebensjahr braun / Jahrgang (mind. vollend. 12. Lebensjahr)
<b>Vorkenntnisse</b>							
				stichprobenartig	stichprobenartig	stichprobenartig	stichprobenartig
<b>Falltechnik</b>							
- rückwärts, - seitwärts (beidseitig)  <b>(3 Aktionen)</b>	- rückwärts, - seitwärts (beidseitig) - Judorolle vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen <b>(4 Aktionen)</b>	- rückwärts - seitwärts (beidseitig) - Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben oder Aufstehen <b>(5 Aktionen)</b>	- rückwärts, - seitwärts (beidseitig), - Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis <b>(5 Aktionen)</b>	Freier Fall, ggf. mit Partnerhilfe	freier Fall		
<b>Grundform der Wurftechniken</b>							
<p>O goshi *</p>  <p>oder</p> <p>Uki goshi *</p>  <p>O soto otoshi</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b> * alternativ auch eine beidbeinige Eindreh- technik aus dem Ärmel-Rewers-Griff</p>	<p>O goshi *</p>  <p>Uki goshi *</p>  <p>O uchi gari</p>  <p>Seoi otoshi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b> * eine der Wurftechniken zur anderen Seite, <b>Empfehlung:</b> einer der Hüftwürfe</p>	<p>Ippon seoi nage</p>  <p>Tai otoshi</p>  <p>Ko uchi gari</p>  <p>Ko soto gake oder Ko soto gari</p>  <p>De ashi barai</p>  <p><b>(6 Aktionen)</b> *eine der Wurftechniken zur andern Seite, <b>Empfehlung:</b> Ippon-seoi-nage</p>	<p>Morote-seoi-nage</p>  <p>Sasae tsuri komi ashi oder Hiza guruma</p>  <p>Okuri ashi barai</p>  <p>O soto gari</p>  <p>Harai goshi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b> *eine der Wurftechniken zur anderen Seite, <b>Empfehlung:</b> Sasae oder Hiza</p>	<p>Tsuri-komi-goshi</p>  <p>Kochi-uchi-mata</p>  <p>O-uchi-barai</p>  <p><b>oder</b> Ko-uchi-barai</p>  <p>Ko-uchi-maki-komi</p>  <p>Tomoe nage</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b> * eine der Wurftechniken zur anderen Seite, <b>Empfehlung:</b> (Sode-)Tsuri-komi-goshi</p>	<p>Koshi guruma</p>  <p>Ushiro-goshi</p>  <p>Hane goshi</p>  <p>Sumi gaeshi</p>  <p>Tani-otoshi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b> * eine der Wurftechniken zur anderen Seite, <b>Empfehlung:</b> Koshi-guruma</p>	<p>Yoko otoshi</p>  <p>Ashi-uchi-mata</p>  <p>Utsuri goshi</p>  <p>Yoko-gake</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b> * eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite</p>	<p>Ashi guruma oder O-guruma</p>  <p>Ura-nage oder Yoko-guruma</p>  <p>Sukui-nage / Te-guruma</p>  <p>Kata guruma</p>  <p>Soto maki komi oder Hane-maki-komi</p>  <p><b>(5 Aktionen)</b> * eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite <b>Empfehlung:</b> Ura-nage</p>
<b>Grundform der Bodentechniken</b>							
<p>Kuzure-kesa-gatame</p>  <p>Mune-gatame</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<p>Kesa-gatame</p>  <p>Yoko-shiho-gatame</p>  <p>Tate-shiho-gatame</p>  <p>Kami-shiho gatame</p>  <p><b>(4 Aktionen)</b></p>	<p>- Kesa-gatame</p> <p>- Yoko-shiho-gatame</p> <p>- Tate-shiho-gataame</p> <p>- Kami-shiho-gatame</p> <p>zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen</p> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>	<p>Juji-gatame</p>  <p>Ude-garami</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<p>Ude Gatame</p>  <p>Waki Gatame</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<p>Ashi-gatame</p>  <p>Ashi-garami</p>  <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<p>Juji-jime</p>  <p>Hadaka-jime</p>  <p>Okuri-eri-jime</p>  <p>Kata ha jime</p>  <p><b>(4 Aktionen)</b></p>	<p>Sankaku-osae-gatame</p>  <p>Sankaku-gatame</p>  <p>Sankaku-jime</p>  <p>Kata-te-jime</p>  <p><b>(4 Aktionen)</b></p>

<b>6. KYU</b>	<b>7. KYU</b>	<b>8. KYU</b>	<b>9. KYU</b>	<b>10. KYU</b>	<b>11. KYU</b>	<b>12. KYU</b>	<b>13. KYU</b>		
7. Lebensjahr weiß/ gelb vollendetes Lebensjahr	im 8. Lebensjahr gelb Jahrgang	im 9. Lebensjahr gelb / orange Jahrgang	im 10. Lebensjahr orange / Jahrgang (mind. im 9. Lebensjahr)	im 11. Lebensjahr orange / grün Jahrgang	im 12. Lebensjahr grün /Jahrgang (mind. vollend. 11. Lebensjahr)	im 13. Lebensjahr blau Jahrgang	14. Lebensjahr braun / Jahrgang (mind. vollend. 12. Lebensjahr)		
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori nach vorne</li> <li>- Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori nach hinten</li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi</li> <li>- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit O-uchi-gari.</li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi.</li> <li>- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai.</li> <li>- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber <b>(Konter)</b>.</li> <li>- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft. <b>(Kombination)</b></li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.</li> <li>- zwei der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.</li> <li>- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken.</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</li> <li>- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.</li> </ul> <p><b>(7 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.</li> </ul> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.</li> </ul> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>		
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>									
<p>1 unterschiedliche Verkettung von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.</p> <p><b>(1 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.</li> <li>- 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.</li> <li>- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.</li> </ul> <p><b>(6 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.</li> <li>- 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe</li> <li>- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).</li> <li>- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame oder zu Ude-garami nutzen.</li> <li>- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.</li> <li>- 1 Befreiung aus der Beinklammer.</li> <li>- 1 Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.</li> </ul> <p><b>(4 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen.</li> <li>- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen.</li> <li>- Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.</li> </ul> <p><b>(3 Aktionen)</b></p>	<p>2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.</li> </ul> <p><b>(2 Aktionen)</b></p>	<p>Aus je 1 Standardsituation</p> <p>Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime</p> <p>anwenden.</p> <p><b>(4 Aktionen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.</li> <li>- 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.b. mit Koshi-jime).</li> </ul> <p><b>(5 Aktionen)</b></p>		
<b>Randori</b>									
<p>Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.</p> <p><b>(2-3 Randori a`1min.)</b></p>	<p>Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.</p> <p><b>(3-4 Randori a`1 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</li> <li>- Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.</li> <li>- Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!)</li> <li>- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.</li> <li>- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.</li> </ul> <p><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.</li> <li>- Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime waza).</li> </ul> <p><b>(3 Randori a`3 min.)</b></p>	<p>3 Randori mit verschiedenen Partnern.</p> <p><b>(3 Randori a`3 min.)</b></p>		
<b>Kata</b>									
 <p><b>Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutscher Judo Bundes e.V. - Stand: 16.11.2014</b></p> <p>Arbeits- und Prüfungshilfe – Kreis Unna-Hamm-Dortmund erstellt von Udo Röhrig, 6. Dan für NWDK – NRW (Bilder: Henning Schäfer)</p>					 <p><b>DEUTSCHER JUDO BUND e.V.</b></p>		<p><b>Nage-no-Kata Gruppe Koshi-waza:</b> Uki-goshi Harai-goshi Tsuru-komi-goshi <b>(nur zu einer Steite)</b></p>	<p><b>Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza:</b> Uki-otoshi Sasae-tsuru-komi-ashi Uchi-mata <b>(nur zu einer Steite)</b></p>	<p><b>Nage no kata Gruppe Te-waza:</b> Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma zu beiden Seiten</p>