

8. Kyu (weiß-gelb)

Mindestalter: 7. Lebensjahr (vollendetes Lebensjahr)

Falltechnik

(3 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(4 Aktionen)

O-goshi (beidseitig)
»großer Hüftwurf«



oder
Uki-goshi (beidseitig)
»Hüftschwung«



O-soto-otoshi (beidseitig)
»großer Außensturz«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)
»Variante des Schärpen-Haltegriffs«



Mune-gatame (beidseitig)
»Brust-Haltegriff«
Variante des Yoko-shiho-gatame



Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi



Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi



Anwendungsaufgaben Boden

(2 Aktionen)

2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Von kontrolliertem Werfen...



...zu anschließenden Haltegriffen...



...und nachfolgenden Befreiungen



Randori

(3-5 Randori à 1 Min.)

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Üben, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben

Aus dem Kniestand...



...über Drehen und Wenden...



...Haltegriffe und Befreiungen erproben



7. Kyu (gelb)

Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik

(5 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Judorolle (beidseitig) vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen
»Mae-mawari-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

O-goshi (beidseitig)
»großer Hüftwurf«



und

Uki-goshi (beidseitig)
»Hüftsprung«



O-uchi-gari (beidseitig)
»große Innensichel«



Seoi-otoshi
»Schultersturz«



Grundform der Bodentechniken

(6 Aktionen)

Kesa-gatame (beidseitig)
»Schärpen-Haltegriff«



Yoko-shiho-gatame (beidseitig)
»Seitvierer«



Tate-shiho-gatame
»Reitvierer«



Kami-shiho-gatame
»Kopfvierer«



Anwendungsaufgaben Stand

(2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi



Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-uchi-gari



Anwendungsaufgaben Boden

(7 Aktionen)

Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen



aus Kesa-gatame



aus Yoko-shiho-gatame



aus Tate-shiho-gatame



aus Kami-shiho-gatame

Je 1 Angriff gegen einen in Bankposition und einen in Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden



1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke



z.B.: von Kuzure-kesa-gatame zu Mune-gatame



Randori

(4-6 Randori à 1 Min.)

Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat



Nach einem kontrollierten Wurf...



...soll Uke eine korrekte Falltechnik machen, ehe...



...die Partner mit Bodenrandori beginnen.

6. Kyu (gelb-orange)

Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik

(7 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Judorolle (beidseitig) vorwärts mit Liegenbleiben und Aufstehen
»Mae-mawari-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Ippon-seoi-nage (beidseitig)
»Punkt-Schulterwurf«



Tai-otoshi
»Körpersturz«



Ko-uchi-gari (beidseitig)
»kleine Innensichel«



Ko-soto-gari oder
»kleine Außensichel«



Ko-soto-gake
»kleines äußeres Einhängen«



De-ashi-barai
»Fußfegen«



Grundform der Bodentechniken

(8 Aktionen)

zwei unterschiedliche Kesa-gatame
»Schärpen-Haltegriff«



zwei unterschiedliche Yoko-shiho-gatame
»Seitvierer«



zwei unterschiedliche Tate-shiho-gatame
»Reitvierer«



zwei unterschiedliche Kami-shiho-gatame
»Kopfvierer«



Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Wenn Tori zieht und/oder zurück geht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi



Wenn Uke zieht und/oder zurück geht, wirft Tori Ko-uchi-gari und De-ashi-barai



Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über



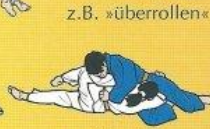
Anwendungsaufgaben Boden

(8 Aktionen)

O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff



Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame



z.B. »aufbrücken«

z.B. »überrollen«

1 Angriff wenn Uke auf Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)



1 Angriff aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriff abschließen



Randori

(3-5 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.



Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.



5. Kyu (orange)

Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik

(5 Aktionen)

Rückwärts Fallen
»Ushiro-ukemi«



Seitwärts Fallen (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



Judorolle (beidseitig) vorwärts über ein Hindernis
»Mae-mawari-ukemi«



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Morote-seoi-nage
»zweihändiger Schulterwurf«



Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma
»Fußstoppwurf«



Okuri-ashi-barai (beidseitig)
»Fußnachfeigen«



O-soto-gari (beidseitig)
»große Außensichel«



Harai-goshi
»Hüftfeigen«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Juji-gatame (beidseitig)
»Kreuzhebel«



Ude-garami (beidseitig)
»Armbeugehebel«



Anwendungsaufgaben Stand

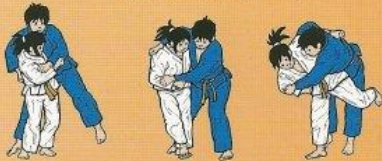
(2 Aktionen)

Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter)



z.B. O-uchi-gari - Ausweichen Tori - Übernehmen mit Morote-seoi-nage (Ausweichen und Kontern)

Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)



z.B. O-goshi li. - Übersteigen Uke - nachsetzen mit Harai-goshi li. (vorwärts-vorwärts Kombination)

Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen.



Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage



1 Befreiung aus der Beinklammer



2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden



z.B. gerollt

z.B. gekippt

Randori

(4-6 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegenseitigem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.



z.B. (v.l.) links gegen rechts; O-goshi aus Kenka-yotsu; Ippon-seoi-nage zur »falschen« Seite

Bodenrandori in der Ausgangssituation »Beinklammer« beginnen



z.B. 1. Situation: Bein einfach klammern (von innen oder außen)



z.B. 2. Situation: Bein doppelt klammern (von außen oder von innen)

4. Kyu (orange-grün)

Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Falltechnik

(2 Aktionen)

Freier Fall
ggf. mit Partnerhilfe
(beidseitig)



z.B. »Reckstangenfallübung«



z.B. über Partner in der Bank

Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi
(beidseitig)
»Hebezug-
Hüftwurf«



Koshi-uchi-
mata
»Innerer
Schenkelwurf«



Ko-uchi-
makikomi
»Kleines inneres
Einrollen«



O-uchi-barai
»Großes inneres
Fegen«



oder Ko-uchi-barai
»Kleines inneres
Fegen«



Tomoe-nage
(beidseitig)
»Kopfwurf«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Ude-gatame
(beidseitig)

»mit beiden Händen den Ellenbogen hebeln«



Waki-gatame
(beidseitig)

»mit der Körperseite hebeln«



Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Tsuri-komi-goshi und Uchi-mata
aus gegengleichem Griff werfen



Tsuri-komi-goshi
aus Kenka-yotsu



Uchi-mata
aus Kenka-yotsu

Die anderen drei Techniken aus jeweils
einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.



Ko-uchi-barai



Ko-uchi-makikomi



Yoko-tomoe-nage

Verteidigen durch Blocken gegen zwei
verschiedene Eindrehetechniken



Hüftdrehung
gegen Uchi-mata

Hüfte senken gegen
Ippon-seoi-nage



Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus der eigenen Rückenlage
(Uke zwischen Toris Beinen)
Ude-gatame und Juji-gatame ausführen



Ude-gatame



Juji-gatame

Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame
und Waki-gatame ausführen



Ude-gatame



Waki-gatame

Aus der eigenen Bankposition zu
Waki-gatame und zu einem Haltegriff
kommen.



Waki-gatame



Ushiro-kesa-gatame

Randori

(4-6 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori die erlernten Würfe aus
verschiedenen Griffen und nach Lösen des
gegnerischen Griffes (am Ärmel und am
Revers) werfen. (Randori spielen!)



...aus ver-
schiedenen
Griffen werfen...



...Lösen des
Griffs am
Ärmel...



...Lösen des
Griffs am
Revers...

Beim Übergang vom Stand zum Boden die
Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur
notwendigen Verteidigung nutzen.

...Chance im
Übergang nutzen...



...notwendige
Verteidigung...



...im Übergang (z.B.
nach O-uchi-gari)
erfolgreich kontern...



3. Kyu (grün)

Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Falltechnik

(2 Aktionen)

freier Fall*
(beidseitig)



Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Koshi-guruma
(beidseitig)
»Hüftroll«



Ushiro-goshi
(beidseitig)
»Hüftgegenwurf«



Hane-goshi
»Springhüftwurf«



Sumi-gaeshi
»Ecken-Wurfe«



Tani-otoshi
»Talfallzug«



Grundform der Bodentechniken

(2 Aktionen)

Ashi-gatame
»Beinstreckhebel«



Ashi-garami
»Beinbeugehebel«



* Der freie Fall kann (aber muss nicht) vor allem bei Judoka ab 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte gezeigt werden.

Anwendungsaufgaben Stand

(7 Aktionen)

Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.



Koshi-guruma



Hane-goshi



Ushiro-goshi



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi

Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen



z.B.: nach Blocken gegen Harai-goshi zu O-soto-gari wechseln



z.B.: nach Blocken gegen einseitigen Uchi-mata zu Yoko-sumi-gaeshi wechseln

Anwendungsaufgaben Boden

(3 Aktionen)

Eine Technik vom Stand zum Boden als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke.



z.B. Tate-shiho-gatame nach »geroltem« Uchi-mata Konter

Eine Technik vom Stand zum Boden als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi).

z.B. mit Hikkomi-gaeshi direkt vom Stand zum Boden übergehen



Eine Technik vom Stand zum Boden als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.



z.B. Kesa-gatame im Anschluss an einen Tani-otoshi

Randori

(5 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken.



Blocken und Kombinieren



Blocken und Kontern



Ausweichen und Kombinieren



Ausweichen und Kontern

Bodenrandori in Standard-situationen beginnen



z.B. als Obermann gegen Uke in der Bank

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 2. Gruppe: Koshi-waza



1. Uki-goshi



2. Harai-goshi



3. Tsuru-komi-goshi

Die Judoka sollen sich auf die spezifischen Anforderungen einer Kata konzentrieren: genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung

2. Kyu (blau)

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Grundform der Wurftechniken

(7 Aktionen)

Yoko-otoshi
(beidseitig)
»Seitsturz«



Ashi-uchi-mata
»winnerer Schenkelwurf«



Utsuri-goshi
»Hüftwech-selwurf«



Eine beliebige Beingreiftechnik

Yoko-gake
(beidseitig)
»seitliches Einhängen«



Kata-ashi-dori
»mit einer Hand greifen«



Kuchiki-taoshi
»den morschen Baum fallen«



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Juji-jime
»Kreuzwürgen«



Hadaka-jime
»freies, nacktes Würgen«



Okuri-eri-jime
»mit beiden Kragen würgen«



Kata-ha-jime
»die Schulter festlegen und würgen«



Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)

Drei der fünf Wurftechniken aus je zwei Situationen werfen

Yoko-otoshi



Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi



Yoko-gake



Beingreiftechnik



Kuchiki-taoshi

Morote-gari

Anwendungsaufgaben Boden

(8 Aktionen)

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen die vier Würgetechniken anwenden

Juji-jime



aus der Rückenlage

Hadaka-jime



gegen die Bauchlage



gegen die Bank von der Seite



aus der Rückenlage

Okuri-eri-jime



gegen die Bank

Kata-ha-jime



gegen die Bank von vorne



aus der Rückenlage



gegen die Bank von hinten

Randori

(5 Randori à 2 Min.)

Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.



z.B. Kuchiki-taoshi bei extrem einseitigem Kragengriff



z.B. O-soto-gari bei extremer Auslage in Ai-yotsu



z.B. Hikkomigaeshi bei extrem abgebeugter Haltung

Bodenrandori – auch unter Einbezug von Shime-waza



Okuri-eri-jime aus der Rückenlage



Juji-jime aus der Rückenlage



Kata-ha-jime von vorne gegen die Bank

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 3. Gruppe: Ashi-waza



1. Okuri-ashi-barai



2. Sasae-tsuri-komi-ashi



3. Uchi-mata



Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden. Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.

1. Kyu (braun)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Grundform der Wurftechniken

(8 Aktionen)



Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)



Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)



Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen Sankaku anwenden



Randori

(3 Randori à 3 Min.)

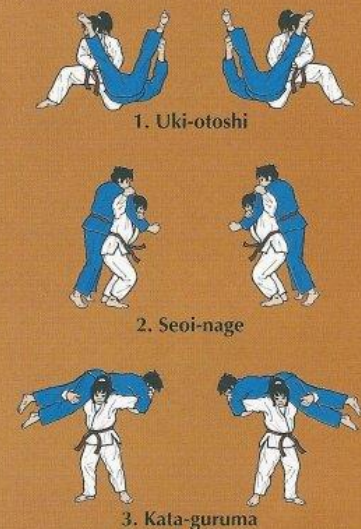
Drei Randori mit verschiedenen Partnern



Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 1. Gruppe: Te-waza



Ganz besonders kann Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollen.