

# JUDO DEIN KAMPFSPORT

## 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel) „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

### Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen.  
Dazu gehören Mut und Selbstbeherrschung.



### Nage-Waza - Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo.  
Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



### Osaekomi-Waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten.



### Rei - die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und Ernsthaftigkeit verdeutlicht und verinnerlicht.



### Maitta - das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).  
Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.  
Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig. Bei weiteren Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Trainerinnen und Trainer des Judo-Vereins vor Ort gerne.



# GRUNDPROGRAMM STAND

## 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

### 6 Würfe

je Richtung 2 Würfe

### 9 Würfe

je Richtung 3 Würfe

### 12 Würfe

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

Hauptseite



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



Uchi-mata\*

Gegenseite



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma

Fußtechniken



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari\*

weitere  
Techniken



Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasae-tsurikomi-ashi



Harai-goshi\*

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
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite



# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

## 3. Kyu „Sensationelle Technikwelten“

### 15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



Okuri-ashi-barai



Tsurugi-goshi

## 2. Kyu „Die Judo-Taktik“

### 18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi\*



Sumi-gaeshi\*



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

## 1. Kyu „Das eigene Judo-Profil“

### 20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
zusätzlich 1 Wahlpflichtfach



Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma

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 Grifferarbeitung 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



# GRUNDPROGRAMM BODEN

## 7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

### 7 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

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



## 6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

### 9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

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



## 5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

### 8 Aktionen



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank

- 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



Juji-gatame\*



Ude-garami\*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

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



# ERWEITERUNGSPROGRAMM

## 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

- 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

