

# 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   | 8. Lebensjahr gelb  | 9. Lebensjahr gelb / orange  | 10. Lebensjahr orange   | 11. Lebensjahr orange / grün  | 12. Lebensjahr grün   | 13. Lebensjahr blau  | 14. Lebensjahr braun  |  |  |
| * vollendetes Lebensjahr   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| Vorkenntnisse  |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
|  |   |  |   | stichprobenartig  |   | stichprobenartig   |   |  |  |
| Falltechnik:   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| - rückwärts,<br>- seitwärts (beidseitig)<br><br><b>(3 Aktionen)</b>  | - rückwärts,<br>- seitwärts (beidseitig)<br>- Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <b>oder</b> Aufstehen<br><b>(4 Aktionen)</b>   | - rückwärts<br>- seitwärts (beidseitig)<br>- Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <b>und</b> Aufstehen<br><b>(7 Aktionen)</b>  | - rückwärts,<br>- seitwärts (beidseitig),<br>- Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis<br><b>(5 Aktionen)</b>  | Freier Fall, ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)   | freier Fall (beidseitig)  |  |   |  |  |
| Grundform der Wurftechniken:   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| O goshi (beidseitig)<br><br><br><b>oder</b><br>Uki goshi (beidseitig)<br><br><br>O soto otoshi (beidseitig)<br><br><br><b>(4 Aktionen)</b> | O goshi (beidseitig)<br><br><br>Uki goshi (beidseitig)<br><br><br>O uchi gari (beidseitig)<br><br><br>Seoi otoshi<br><br><br><b>(7 Aktionen)</b>                   | Ippon seoi nage (beidseitig)<br><br><br>Tai otoshi<br><br><br>Ko uchi gari (beidseitig)<br><br><br>Ko soto gake <b>oder</b> Ko soto gari<br><br><br>De ashi barai<br><br><br><b>(7 Aktionen)</b> | Morote-seoi-nage<br><br><br>Sasae tsuri komi ashi <b>oder</b> Hiza guruma<br><br><br>Okuri ashi barai (beidseitig)<br><br><br>O soto gari (beidseitig)<br><br><br>Harai goshi<br><br><br><b>(7 Aktionen)</b> | Tsuru-komi-goshi (beidseitig)<br><br><br>Kochi-uchi-mata<br><br><br>O-uchi-barai<br><br><br><b>oder</b> Ko-uchi-barai<br><br><br>Ko-uchi-maki-komi<br><br><br>Tomoe nage (beidseitig)<br><br><br><b>(7 Aktionen)</b> | Koshi guruma (beidseitig)<br><br><br>Ushiro-goshi (beidseitig)<br><br><br>Hane goshi<br><br><br>Sumi gaeshi<br><br><br>Tani-otoshi<br><br><br><b>(7 Aktionen)</b> | Yoko otoshi (beidseitig)<br><br><br>Ashi-uchi-mata<br><br><br>Utsuri goshi<br><br><br>Yoko-gake (beidseitig)<br><br><br>Kata ashi dori <b>oder</b> Kuchiki taoshi<br><br><b>(7 Aktionen)</b> | Ashi guruma <b>oder</b> O guruma<br><br><br>Ura-nage <b>oder</b> Yoko-guruma (beidseitig)<br><br><br>Te-guruma (beidseitig)<br><br><br>Kata guruma<br><br><br>Soto maki komi <b>oder</b> Hane-maki-komi<br><br><br>Uki-otoshi<br><br><br><b>(8 Aktionen)</b> |  |  |
| Grundform der Bodentechniken   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)<br><br><br>Mune-gatame (beidseitig)<br><br><br><b>(4 Aktionen)</b>   | Kesa-gatame (beidseitig)<br><br><br>Yoko-shiho-gatame (beidseitig)<br><br><br>Tate-shiho-gatame<br><br><br>Kami-shiho gatame<br><br><br><b>(6 Aktionen)</b> | - zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa Gatame,<br><br>- zwei unterschiedliche Ausführungen von Yoko-shiho-gatame,<br><br>- zwei unterschiedliche Ausführungen von Tate-shiho-gatame,<br><br>- zwei unterschiedliche Ausführungen von Kami-shiho-gatame<br><br><b>(8 Aktionen)</b>   | Juji-gatame (beidseitig)<br><br><br>Ud e-garami (beidseitig)<br><br><br><b>(4 Aktionen)</b>   | Ude Gatame (beidseitig)<br><br><br>Waki Gatame (beidseitig)<br><br><br><b>(4 Aktionen)</b>  | Ashi-gatame<br><br><br>Ashi-garami<br><br>  | Juji-jime<br><br><br>Hadaka-jime<br><br><br>Okuri-eri-jime<br><br><br>Kata ha jime<br><br><br><b>(4 Aktionen)</b>  | Sankaku-osae-gatame<br><br><br>Sankaku-gatame<br><br><br>Sankaku-jime<br><br><br>Kata-te-jime<br><br><br><b>(4 Aktionen)</b>  |  |  |
| Anwendungsaufgabe Stand  |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| - Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi.<br><br>- Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi<br><br><b>(2 Aktionen)</b>  | - Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi<br><br>- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit O-uchi-gari.<br><br><b>(2 Aktionen)</b>  | - Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.<br><br>- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai.<br><br>- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.<br><br><b>(7 Aktionen)</b>   | - Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber <b>(Konter)</b> .<br><br>- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft. <b>(Kombination)</b><br><br><b>(2 Aktionen)</b>   | - Tsuru-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.<br><br>- Die anderen 3 Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen.<br><br>- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken.<br><br><b>(7 Aktionen)</b>   | - Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.<br><br>- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.<br><br><b>(7 Aktionen)</b>  | - 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.<br><br><b>(6 Aktionen)</b>   | - 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.<br><br><b>(6 Aktionen)</b>   |  |  |
| Anwendungsaufgabe Boden  |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.<br><br><b>(2 Aktionen)</b>   | - Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.<br><br>- Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.<br><br>- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.<br><br><b>(7 Aktionen)</b>  | - O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.<br><br>- Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame.<br><br>- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).<br><br>- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.<br><br><b>(8 Aktionen)</b>   | - Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltegriff zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen.<br><br>- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.<br><br>- 1 Befreiung aus der Beinklammer.<br><br>- 2 Angriffe gegen die <b>mittlere</b> Bankposition mit Juji-gatame beenden.<br><br><b>(6 Aktionen)</b>  | - Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen.<br><br>- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen.<br><br>- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.<br><br><b>(6 Aktionen)</b>  | 3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden,<br><br>- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,<br><br>- als direkter Übergang (z.B. als Hikkomigaeshi) und<br><br>- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.<br><br><b>(3 Aktionen)</b>  | Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden.<br><br><b>(8 Aktionen)</b>  | - Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen, Sankaku anwenden.<br><br>- 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza, nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime).<br><br><b>(5 Aktionen)</b>  |  |  |
| Randori  |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.<br><br><b>(3-5 Randori a`1min.)</b>  | Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.<br><br><b>(3-5 Randori a`1 min.)</b>  | - Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.<br><br>- Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.<br><br><b>(3-5 Randori a`2 min.)</b>   | - Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.<br><br>- Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen.<br><br><b>(4-6 Randori a`2 min.)</b>   | - Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. <b>(Randori spielen!)</b><br><br>- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.<br><br><b>(4-6 Randori a`2 min.)</b>  | - Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.<br><br>- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.<br><br><b>(5 Randori a`2 min.)</b>   | - Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.<br><br>- Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime waza).<br><br><b>(5 Randori a`2 min.)</b>   | 3 Randori mit verschiedenen Partnern.<br><br><b>(3 Randori a`3 min.)</b>  |  |  |
| Kata   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| NORDRHEIN-WESTFÄLISCHES DAN-KOLLEGIUM E.V.<br>IM NORDRHEIN-WESTFÄLISCHEN JUDO-VERBAND E. V.<br>Kreis Unna Hamm   |   |  |   |   | Udo Röhrig, 6.Dan, Wareндorfer Straße 36, 59075 Hamm<br>02381 52729 - 0172 5678403<br><a href="mailto:udo.roehrig@t-online.de">udo.roehrig@t-online.de</a>  |  | Nage-no-Kata Gruppe Koshi-waza:<br>Uki-goshi<br>Harai-goshi<br>Tsuru-komi-goshi   | Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza:<br>Okuri-ashi-barai<br>Sasae-tsuri-komi-ashi<br>Uchi-mata | Nage no kata Gruppe Te-waza:<br>Uki-otoshi<br>Seoi-nage<br>Kata-guruma |