

1. Kyu:
braun
Mindestalter:
14 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade**
des Deutscher Judo-Bund e.V.



| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Falltechnik (6 Aktionen)</p> | <p>Rückwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)</p> | <p>Seitwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)</p> | <p>Vorwärts (aus zügiger Bewegung, beidseitig)</p> |
|--|---|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>Partnerverhalten (7 Aktionen)</p> | <p>Verhalten beim Werfen: <ul style="list-style-type: none"> • Stichprobenartig muss der Prüfling auch geworfen werden (Ukemi Verhalten soll trainiert werden) Verteidigungsverhalten gegen Haltegriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Gegen Umdreher: Stützen aufbauen, Schwerpunkt senken (auf den Bauch legen) • Befreiung: Beinklammer, Schwung (vorwärts, rückwärts) oder Brücke Verteidigungsverhalten gegen Hebel: <ul style="list-style-type: none"> • Allgemein: Arme eng behalten, Ellenbogengelenk schützen • Gegen Juji-gatame: Zum Gegner hindrehen Verteidigungsverhalten gegen Würgetechniken: <ul style="list-style-type: none"> • In eigener Rückenlage (Gegner zw. Beinen): Beine lang machen (Gegner auf Abstand halten), gegnerischen Arm blockieren • In Bauchposition: Kinn unten halten / Schultern anziehen, Hals mit eig. Hand blockieren </p> |
|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Wurftechniken aus der Bewegung (Nage-waza) (20 Aktionen)</p> | <p>Seoi-nage (rückwärts) „Schulterwurf“</p>  | <p>Tai-otoshi (rückwärts) „Körpersturz“</p>  |
| | <p>O-goshi (rückwärts) „Großer Hüftwurf“</p>  | <p>Harai-goshi (rückwärts) „Hüftfeger“</p>  |

1. Kyu:
braun
Mindestalter:
14 Jahre

Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutschen Judo-Bund e.V.



Morote-seoi-
nage
(rückwärts)
„Schulterwurf mit
beiden Händen“



Sode-tsuri-
komi-goshi
(rückwärts)
„Hebezughüftwurf“



Uchi-mata
(vorwärts)
„Innerer
Schenkelwurf“



Koshi-guruma
(rückwärts)
„Hüfttrad“



De-ashi-barai
(Kreis)
„Fußfeger“



O-soto-gari
(vorwärts)
„Große
Außensichel“



O-uchi-gari
(vorwärts)
„Große
Innensichel“



Ko-uchi-gari
(Kreis)
„Kleine Innensichel“



1. Kyu:
braun
Mindestalter:
14 Jahre

Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutschen Judo-Bund e.V.



Tomoe-nage
(rückwärts)
„Kopfwurf“



Tani-otoshi
(als Konter)
„Talfallzug“



Ko-uchi-maki-
komi
(vorwärts)
„Kleines inneres
Einrollen“



Soto-maki-komi
(rückwärts)
„Äußeres Einrollen“



Sumi-gaeshi
(einseitiger
Griff)
„Ecken-Kippe“



Okuri-ashi-
barai
(seitwärts)
„beide Füße fegen“



1. Kyu:
braun
Mindestalter:
14 Jahre

Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.



| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>Utsuri-goshi (als Konter) „Hüftwechse Iwurf“</p> | | <p>Ura-nage (als Konter)</p> |
| <p>Bodentechniken (Jime-waza) (4 Aktionen: Alle Würger jeweils aus sinnvollen Situationen)</p> | <p>Okuri-eri- jime „Mit beiden Kragen würgen“</p> | | <p>Hadaka-jime „Freies Würgen“</p> |
| | <p>Juji-Jime „Kreuzwürge n“</p> | | <p>Sode- guruma-jime „Ärmelwürger“</p> |

1. Kyu:
braun
Mindestalter:
14 Jahre

**Prüfungsinhalte aus dem
 Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
 des Deutscher Judo-Bund e.V.**



| | |
|--|--|
| <p>Anwendungsaufgaben (16 Aktionen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Konter: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Seoi-nage → Tani-otoshi ◦ Tai-otoshi → Ko-soto-gake • Kombinationen: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Seoi-nage → Ko-uchi-maki-komi (Uke steigt über) ◦ Ashi-uchi-mata → Sumi-gaeshi • Finten: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ko-uchi-gari → Ashi-uchi-mata ◦ O-uchi-gari → Tai-otoshi • Übergang Stand-Boden: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ai-yotsu: ◦ Kenka-yotsu: • Ai-yotsu (gleiche Auslage): Reversgriff mit beiden Händen lösen + Eindrehtechnik • Kenka-yotsu (gegengleiche Auslage): Ellebogen vor den Reversarm des Gegners, ransaugen und werfen • Wechsel von Kesa-gatame zu Tate-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegners) • Wechsel von Tate-shio-gatame zu Mune-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegners) • Wechsel von Mune-gatame zu Kami-shio-gatame (nach Befreiungsversuch des Gegners) • Seoi-nage mit anschließendem Kesa-gatame • 2 Umdrehtechniken: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Zipfeltechnik ◦ Umdreher aus Banklage mit Griff ins Revers zu Kami-shio-gatame • Befreiung aus der Beinklammer • Angriff zwischen den Beinen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Oberlage (als Angreifer): Gürteltechnik zu Yoko-shio-gatame (Gürtel diagonal unter den Beinen eng nehmen) ◦ Unterlage (als Verteidiger): Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage • Positionswechsel <ul style="list-style-type: none"> ◦ Seoi-nage im Boden aus Bank- oder Bauchlage ◦ Aus der eigenen Bauchlage in die eigene Rückenlage, Angriff zwischen den Beinen <p>aus der umgedrehten eigenen Bauchlage zwischen den Beinen des Partners in die Oberlage (Gesicht zum Partner)</p> |
| <p>Randori (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p> | <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezielt Würfe aus dem Programm werfen • brasilianisches Randori <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • rauskommen aus dem Haltegriff • Angriff gegen Bank oder Bauchlage |

**1. Kyu:
braun
Mindestalter:
14 Jahre**

**Prüfungsinhalte aus dem
Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade
des Deutscher Judo-Bund e.V.**



| | |
|---|---|
| <p>Schwerpunkt- aufgaben (einen der vier Schwerpunkte aussuchen)</p> | <ul style="list-style-type: none">• Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden):<ul style="list-style-type: none">○ Standtechnik im Bestcase○ Griff Erarbeitung in Ai-yotsu und Kenka-yotsu○ Vorbereitung durch andere Techniken○ Kombinationen zur Technik○ Übergang in den Boden○ Varianten der Bodentechnik falls die Technik nicht klappt• Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl• Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr)• Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr) |
| <p>Randori (4 Aufgaben-Randori à 2 min)</p> | <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Stand</p> <ul style="list-style-type: none">• Gezielt Würfe aus dem Programm werfen• brasilianisches Randori <p>2 verschiedene „Aufgaben-Randori“ im Boden</p> <ul style="list-style-type: none">• rauskommen aus dem Haltegriff• Angriff gegen Bank oder Bauchlage |