

Allgemeine Regelungen

Mindestalter	5. Kyu (orange) 8 Jahre (vollendetes 8. Lebensjahr) 3. Kyu (grün) 11 Jahre (vollend. 11. Lebensjahr) 1. Kyu (braun) 13 Jahre (vollend. 13 Lebensjahr), bei Wahlbereich: Kata und Randori/Shiai 16 Jahre (vollend. 16. Lebensjahr) bei Wahlbereich: SV und Taiso
Frequenz	<ul style="list-style-type: none">• bis zu 3 Graduierungen in 12 Monaten• Ab 14 Jahren und bis einschl. 3. Kyu (grün): Möglichkeit des Überspringens *) eines Grades *) Die Voraussetzungen für beide Grade müssen erfüllt werden; Gebühren für beide Grade müssen entrichtet werden.
Technische Anforderungen	<ul style="list-style-type: none">• In den Anforderungen werden zwar konkrete Techniken benannt, diese können jedoch durch eine ähnliche bzw. verwandte Technik ersetzt werden• Irrtümliche Fehler der Nomenklatur sollen bei Graduierungsentscheidungen unberücksichtigt bleiben

8. Kyu (weiß-gelb)

Graduierungs- voraussetzung

- Grundverständnis von und über Judo
- **KEIN erreichtes Fertigkeiteniveau**
- KEINE Prüfung

Grundverständnis von / über Judo

- Judo-Werte (Etikette)
- Fallen, ohne sich zu verletzen
- Kontrolliert Werfen (Standkampf)
- Partner auf den Rücken bringen und kontrollieren (Bodenkampf)
- „Abklopfen“ als STOP-Signal

Vergabe

- nach nur wenigen Stunden
- auch von Personen ohne formale Qualifikation, nach zertifizierender Beratung (Verein, HJV)
- Vergabe:
 - innerhalb des Vereins
 - außerhalb des Vereins nach:
 - A. Beratung durch Vereinstrainer (mind. C-Lizenz)
 - B. formloser Kooperationsvereinbarung
- Bescheinigung auf offizieller DJB-Urkunde ausschließlich durch Verein (nicht durch Kooperationspartner)
- Kein Mitgliedsausweis (Pass) erforderlich



7. Kyu (gelb)

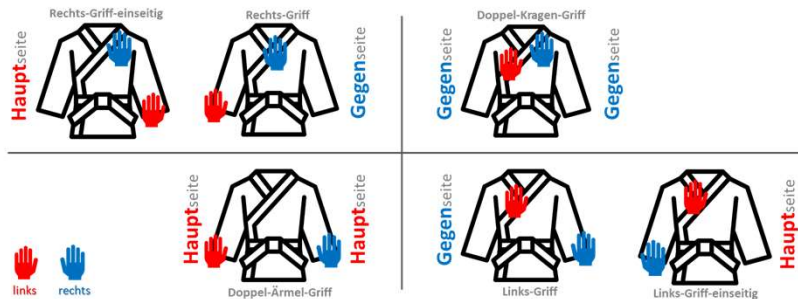
Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> aus dem Stand (jeweils eine Seite): rückwärts, seitwärts, Rolle Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
Nage-waza	<ul style="list-style-type: none"> 3 Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> eine Eindrehtechnik zur Hauptseite eine Eindrehtechnik zur Gegenseite eine Fußtechnik
Katame-waza	<ul style="list-style-type: none"> 4 Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame 2 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche 1 Lösung einer Standardsituation: <ul style="list-style-type: none"> ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	<ul style="list-style-type: none"> Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten



Mögliche Eindrehtechniken zur ...

Hauptseite: (Morote-)Seoi-nage, Tai-otoshi | O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi

Gegenseite: Ippon-seoi-nage | O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi



Standardsituationen

im Stand

Griffkonstellation

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu
- Uke sperrt
- Uke greift unorthodox
- Uke steht tief abgebeugt

Lokomotion

- Uke ist unaufmerksam, tut nichts
- Uke folgt ohne Gegenwehr
- Uke folgt mit Widerstand
- Uke führt Tori

Angriff

- Konter
- Kombination
- Finte

zum und am Boden

7. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten

6. Kyu

- Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza

5. Kyu

- Lösen Beinklammer
- Angriff gegen Bank

4. Kyu

- Angriff aus Rückenlage
- Angriff gegen Rückenlage

3. und 2. Kyu

- Positionswechsel: Verteidigungs.- in Angriffsposition

1. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu

Nage-waza

Grundprogramm

Te-waza:

- (Morote-)Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

Koshi-waza:

- O-Goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Harai-goshi

Ashi-waza:

- De-ashi-barai
- O-soto-gari
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari/-gake
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata

Erweiterungsprogramm

Te-waza:

- Kata-guruma
- Uki-otoshi

Koshi-waza:

- Tsuri-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza:

- Ashi-guruma
- Okuri-ashi-barai

Ma-sutemi-waza:

- Tomoe-nage
- Sumi-gaeshi
- Ura-nage

Yoko-sutemi-waza:

- Tani-otoshi
- Soto-makikomi
- Ko-uchi-makikomi

Katame-waza

Grundprogramm

Haltetechniken:

- Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame,
- Yoko-Shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame,
- Tate-shiho-gatame

Hebeltechniken:

- Juji-gatame,
- Ude-garami

Würgetechniken

Jugendl./Erwachsene:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken:

- Kata-gatame,
- Kuzure-kami-shiho-gat.,
- Ushiro-kesa-gatame,
- Ura-gatame,
- Uki-gatame

Hebeltechniken:

- Waki-gatame,
- Ude-gatame,
- Hiza-gatame,
- Sankaku-gatame

Würgetechniken

Kinder:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Jugendliche/Erwachsene:

- Kata-te-jime,
- Kata-ha-jime,
- Hadaka-jime,
- Sode-guruma-jime,
- Sankaku-jime,
- Tsukkomi-jime



6. Kyu (gelb-orange)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> aus dem Stand (jeweils beide Seiten): rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
Nage-waza	<ul style="list-style-type: none"> 6 Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite zwei Fußtechniken
Katame-waza	<ul style="list-style-type: none"> 8 Haltetechniken: <ul style="list-style-type: none"> Wiederholung: Kesa-, Tate-shiho-, Yoko-shiho-, Kami-shiho-gatame und zusätzlich vier weitere Haltetechniken 3 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche 2 Lösungen für Standardsituationen: Wiederholung vom 7. Kyu <ul style="list-style-type: none"> ein Übergang vom Werfen zum Halten und zusätzlich eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
Randori oder Shiai	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen: mindestens 1 alternativ: <ul style="list-style-type: none"> Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

Standardsituationen

im Stand
Griffkonstellation <ul style="list-style-type: none"> Ai-yotsu Kenka-yotsu Uke sperrt Uke greift unorthodox Uke steht tief abgebeugt Lokomotion <ul style="list-style-type: none"> Uke ist unaufmerksam, tut nichts Uke folgt ohne Gegenwehr Uke folgt mit Widerstand Uke führt Tori Angriff <ul style="list-style-type: none"> Konter Kombination Finte

zum und am Boden

7. Kyu <ul style="list-style-type: none"> Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten 6. Kyu <ul style="list-style-type: none"> Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza 5. Kyu <ul style="list-style-type: none"> Lösen Beinklammer Angriff gegen Bank 4. Kyu <ul style="list-style-type: none"> Angriff aus Rückenlage Angriff gegen Rückenlage 3. und 2. Kyu <ul style="list-style-type: none"> Positionswechsel: Verteidigungs.- in Angriffsposition 1. Kyu <ul style="list-style-type: none"> Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu
--

Nage-waza

Grundprogramm
Te-waza: <ul style="list-style-type: none"> (Morote-)Seoi-nage Ippon-seoi-nage Tai-otoshi Koshi-waza: <ul style="list-style-type: none"> O-Goshi Uki-goshi Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Sode-tsurikomi-goshi Harai-goshi Ashi-waza: <ul style="list-style-type: none"> De-ashi-barai O-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari Ko-soto-gari/-gake Sasae-tsurikomi-ashi Uchi-mata

Erweiterungsprogramm

Te-waza: <ul style="list-style-type: none"> Kata-guruma Uki-otoshi Koshi-waza: <ul style="list-style-type: none"> Tsuri-goshi Utsuri-goshi Ashi-waza: <ul style="list-style-type: none"> Ashi-guruma Okuri-ashi-barai Ma-sutemi-waza: <ul style="list-style-type: none"> Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage Yoko-sutemi-waza: <ul style="list-style-type: none"> Tani-otoshi Soto-makikomi Ko-uchi-makikomi

Katame-waza

Grundprogramm
Haltetechniken: <ul style="list-style-type: none"> Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-Shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> Juji-gatame, Ude-garami Würgetechniken Jugendl./Erwachsene: <ul style="list-style-type: none"> Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime
Erweiterungsprogramm
Haltetechniken: <ul style="list-style-type: none"> Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gat., Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame Hebeltechniken: <ul style="list-style-type: none"> Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame Würgetechniken Kinder: <ul style="list-style-type: none"> Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime Jugendliche/Erwachsene: <ul style="list-style-type: none"> Kata-te-jime, Kata-ha-jime, Hadaka-jime, Sode-guruma-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime

Mögliche Eindrehtechniken zur ...

Hauptseite: (Morote-)Seoi-nage, Tai-otoshi O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi
Gegenseite: Ippon-seoi-nage O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi

Rechts-Griff

Hauptseite



Gegenseite



5. Kyu (orange)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li) Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza	<ul style="list-style-type: none"> 9 Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> drei Eindrehtechniken zur Hauptseite drei Eindrehtechniken zur Gegenseite drei Fußtechniken
Katame-waza	<ul style="list-style-type: none"> 4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen: <ul style="list-style-type: none"> sich auf den Bauch drehen, ein Bein des Gegners klammern, den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen, den Gegner durch die Brücke überrollen 4 Lösungen für Standardsituationen: Wiederholung 7.- 6. Kyu <ul style="list-style-type: none"> ein Übergang vom Werfen zum Halten eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza und zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> Lösen der Beinklammer ein Angriff gegen Bank
Randori oder Shiai	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen: mindestens 2 seit der letzten Graduierung alternativ Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

Standardsituationen

im Stand

Griffkonstellation

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu
- Uke sperrt
- Uke greift unorthodox
- Uke steht tief abgebeugt

Lokomotion

- Uke ist unaufmerksam, tut nichts
- Uke folgt ohne Gegenwehr
- Uke folgt mit Widerstand
- Uke führt Tori

Angriff

- Konter
- Kombination
- Finte

zum und am Boden

7. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten

6. Kyu

- Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza

5. Kyu

- Lösen Beinklammer**
- Angriff gegen Bank**

4. Kyu

- Angriff aus Rückenlage
- Angriff gegen Rückenlage

3. und 2. Kyu

- Positionswechsel: Verteidigungs.- in Angriffsposition

1. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu

Nage-waza

Grundprogramm

Te-waza:

- (Morote-)Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

Koshi-waza:

- O-Goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Harai-goshi

Ashi-waza:

- De-ashi-barai
- O-soto-gari
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari/ -gake
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata

Erweiterungsprogramm

Te-waza:

- Kata-guruma
- Uki-otoshi

Koshi-waza:

- Tsuri-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza:

- Ashi-guruma
- Okuri-ashi-barai

Ma-sutemi-waza:

- Tomoe-nage
- Sumi-gaeshi
- Ura-nage

Yoko-sutemi-waza:

- Tani-otoshi
- Soto-makikomi
- Ko-uchi-makikomi

Katame-waza

Grundprogramm

Haltetechniken:

- Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame,
- Yoko-Shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame,
- Tate-shiho-gatame

Hebeltechniken:

- Juji-gatame,
- Ude-garami

Würgetechniken

Jugendl./Erwachsene:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken:

- Kata-gatame,
- Kuzure-kami-shiho-gat.,
- Ushiro-kesa-gatame,
- Ura-gatame,
- Uki-gatame

Hebeltechniken:

- Waki-gatame,
- Ude-gatame,
- Hiza-gatame,
- Sankaku-gatame

Würgetechniken

Kinder:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Jugendliche/Erwachsene:

- Kata-te-jime,
- Kata-ha-jime,
- Hadaka-jime,
- Sode-guruma-jime,
- Sankaku-jime,
- Tsukkomi-jime

Rechts-Griff

Hauptseite



Gegenseite

Mögliche Eindrehtechniken zur ...

Hauptseite: (Morote-)Seoi-nage, Tai-otoshi | O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi

Gegenseite: Ippon-seoi-nage | O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi



4. Kyu (orange-grün)

Ukemi und Partnerverhalten

- aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza

- 12 Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm:
 - darunter verbindlich: O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata
 - drei Eindrehtechniken zur Hauptseite
 - drei Eindrehtechniken zur Gegenseite

Katame-waza

- 3 Kansetsu-waza
 - Juji-gatame
 - Ude-garami
 - eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl
- 6 Lösungen für Standardsituationen: Wiederholung 7. bis 5. Kyu:
 - ein Übergang vom Werfen zum Halten
 - eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
 - Lösen der Beinklammer
 - ein Angriff gegen Bank und zusätzlich
 - einen Angriff aus der eigenen Rückenlage
 - einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

Randori oder Shiai

- Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen: mindestens 2 seit der letzten Graduierung
- alternativ
- Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

Mögliche Eindrehtechniken zur ...

Hauptseite: (Morote-)Seoi-nage, Tai-otoshi | O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi

Gegenseite: Ippon-seoi-nage | O-goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi

Standardsituationen

im Stand

Griffkonstellation

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu
- Uke sperrt
- Uke greift unorthodox
- Uke steht tief abgebeugt

Lokomotion

- Uke ist unaufmerksam, tut nichts
- Uke folgt ohne Gegenwehr
- Uke folgt mit Widerstand
- Uke führt Tori

Angriff

- Konter
- Kombination
- Finte

zum und am Boden

7. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten

6. Kyu

- Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza

5. Kyu

- Lösen Beinklammer
- Angriff gegen Bank

4. Kyu

- **Angriff aus Rückenlage**
- **Angriff gegen Rückenlage**

3. und 2. Kyu

- Positionswechsel: Verteidigungs.- in Angriffsposition

1. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu

Nage-waza

Grundprogramm

Te-waza:

- (Morote-)Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

Koshi-waza:

- O-Goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi

Ashi-waza:

- De-ashi-barai
- **O-soto-gari**
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari/ -gake
- Sasae-tsurikomi-ashi
- **Uchi-mata**

Erweiterungsprogramm

Te-waza:

- Kata-guruma
- Uki-otoshi

Koshi-waza:

- Tsurigoshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza:

- Ashi-guruma
- Okuri-ashi-barai

Ma-sutemi-waza:

- Tomoe-nage
- Sumi-gaeshi
- Ura-nage

Yoko-sutemi-waza:

- Tani-otoshi
- Soto-makikomi
- Ko-uchi-makikomi

Katame-waza

Grundprogramm

Haltetechniken:

- Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame,
- Yoko-Shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame,
- Tate-shiho-gatame

Hebeltechniken:

- **Juji-gatame,**
- **Ude-garami**

Würgetechniken

Jugendl./Erwachsene:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken:

- Kata-gatame,
- Kuzure-kami-shiho-gat.,
- Ushiro-kesa-gatame,
- Ura-gatame,
- Uki-gatame

Hebeltechniken:

- Waki-gatame,
- Ude-gatame,
- Hiza-gatame,
- Sankaku-gatame

Würgetechniken

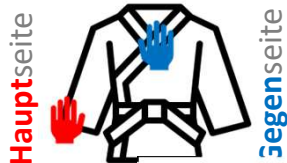
Kinder:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Jugendliche/Erwachsene:

- Kata-te-jime,
- Kata-ha-jime,
- Hadaka-jime,
- Sode-guruma-jime,
- Sankaku-jime,
- Tsukkomi-jime

Rechts-Griff



3. Kyu (grün)

Ukemi und Partnerverhalten

- aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle
- freier Fall
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza

- 15 Wurftechniken
 - darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm,
 - obligatorisch eine beliebige Variante von: Tomoe-nage, Tani-otoshi
 - je ein/e Konter, Finte, Kombination

Katame-waza

- 4 Kansetsu-waza
 - aus dem Erweiterungsprogramm,
 - obligatorisch: Hiza-gatame, Sankaku-gatame
- 7 Lösungen für Standardsituationen: Wiederholung 7. bis 4. Kyu
 - ein Übergang vom Werfen zum Halten
 - eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
 - Lösen der Beinklammer
 - ein Angriff gegen Bank
 - einen Angriff aus der eigenen Rückenlage
 - einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage und zusätzlich
 - ein Positionswechsel von einer Verteidigungs- in eine günstige Angriffsposition

Randori oder Shiai

- Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen: mindestens 3 seit der letzten Graduierung alternativ
- Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 3 Minuten

Standardsituationen

im Stand

Griffkonstellation

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu
- Uke sperrt
- Uke greift unorthodox
- Uke steht tief abgebeugt

Lokomotion

- Uke ist unaufmerksam, tut nichts
- Uke folgt ohne Gegenwehr
- Uke folgt mit Widerstand
- Uke führt Tori

Angriff

- **Konter**
- **Kombination**
- **Finte**

zum und am Boden

7. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten

6. Kyu

- Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza

5. Kyu

- Lösen Beinklammer
- Angriff gegen Bank

4. Kyu

- Angriff aus Rückenlage
- Angriff gegen Rückenlage

3. und 2. Kyu

- **Positionswechsel: Verteidigungs- in Angriffsposition**

1. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu

Nage-waza

Grundprogramm

Te-waza:

- (Morote-)Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

Koshi-waza:

- O-Goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Harai-goshi

Ashi-waza:

- De-ashi-barai
- O-soto-gari
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari/-gake
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata

Erweiterungsprogramm

Te-waza:

- Kata-guruma
- Uki-otoshi

Koshi-waza:

- Tsurigoshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza:

- Ashi-guruma
- Okuri-ashi-barai

Ma-sutemi-waza:

- **Tomoe-nage**
- Sumi-gaeshi
- Ura-nage

Yoko-sutemi-waza:

- **Tani-otoshi**
- Soto-makikomi
- Ko-uchi-makikomi

Katame-waza

Grundprogramm

Haltetechniken:

- Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame,
- Yoko-Shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame,
- Tate-shiho-gatame

Hebeltechniken:

- Juji-gatame,
- Ude-garami

Würgetechniken

Jugendl./Erwachsene:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken:

- Kata-gatame,
- Kuzure-kami-shiho-gat.,
- Ushiro-kesa-gatame,
- Ura-gatame,
- Uki-gatame

Hebeltechniken:

- Waki-gatame,
- Ude-gatame,
- **Hiza-gatame,**
- **Sankaku-gatame**

Würgetechniken

Kinder:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Jugendliche/Erwachsene:

- Kata-te-jime,
- Kata-ha-jime,
- Hadaka-jime,
- Sode-guruma-jime,
- Sankaku-jime,
- Tsukkomi-jime



2. Kyu (blau)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
Nage-waza	<ul style="list-style-type: none"> • 18 Wurftechniken <ul style="list-style-type: none"> • darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm • obligatorisch eine beliebige Variante von: Sumi-gaeshi, Soto-makikomi • je ein Konter, Finte, Kombination • Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu
Katame-waza	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Shime-waza <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Erweiterungsprogramm • obligatorisch: Gyaku-juji-jime, Koshi-jime • 8 Lösungen für Standardsituationen: Wiederholung 7. bis 4. Kyu <ul style="list-style-type: none"> • ein Übergang vom Werfen zum Halten • eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza • Lösen der Beinklammer • ein Angriff gegen Bank • einen Angriff aus der eigenen Rückenlage • einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage und zusätzlich • zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori oder Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen: mindestens 3 seit der letzten Graduierung alternativ • Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 3 Minuten

Standardsituationen

im Stand

Griffkonstellation

- **Ai-yotsu**
- **Kenka-yotsu**
- Uke sperrt
- Uke greift unorthodox
- Uke steht tief abgebeugt

Lokomotion

- Uke ist unaufmerksam, tut nichts
- Uke folgt ohne Gegenwehr
- Uke folgt mit Widerstand
- Uke führt Tori

Angriff

- **Konter**
- **Kombination**
- **Finte**

zum und am Boden

7. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten

6. Kyu

- Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza

5. Kyu

- Lösen Beinklammer
- Angriff gegen Bank

4. Kyu

- Angriff aus Rückenlage
- Angriff gegen Rückenlage

3. und 2. Kyu

- **Positionswechsel: Verteidigungs- in Angriffsposition**

1. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu

Nage-waza

Grundprogramm

Te-waza:

- (Morote-)Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

Koshi-waza:

- O-Goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Harai-goshi

Ashi-waza:

- De-ashi-barai
- O-soto-gari
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari/-gake
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata

Erweiterungsprogramm

Te-waza:

- Kata-guruma
- Uki-otoshi

Koshi-waza:

- Tsuru-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza:

- Ashi-guruma
- Okuri-ashi-barai

Ma-sutemi-waza:

- Tomoe-nage
- **Sumi-gaeshi**
- Ura-nage

Yoko-sutemi-waza:

- Tani-otoshi
- **Soto-makikomi**
- Ko-uchi-makikomi

Katame-waza

Grundprogramm

Haltetechniken:

- Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame,
- Yoko-Shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame,
- Tate-shiho-gatame

Hebeltechniken:

- Juji-gatame,
- Ude-garami

Würgetechniken

Jugendl./Erwachsene:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken:

- Kata-gatame,
- Kuzure-kami-shiho-gat.,
- Ushiro-kesa-gatame,
- Ura-gatame,
- Uki-gatame

Hebeltechniken:

- Waki-gatame,
- Ude-gatame,
- Hiza-gatame,
- Sankaku-gatame

Würgetechniken

Kinder:

- **Gyaku-juji-jime,**
- **Okuri-eri-jime**

Jugendliche/Erwachsene:

- Kata-te-jime,
- Kata-ha-jime,
- Hadaka-jime,
- Sode-guruma-jime,
- Sankaku-jime,
- Tsukkomi-jime



1. Kyu (braun)

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage
Nage-waza	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Wurftechniken <ul style="list-style-type: none"> • darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, • obligatorisch eine beliebige Variante von: Ura-nage, Ko-uchi-makikomi • je zwei Konter, Finten und Kombinationen
Katame-waza	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Shime-waza <ul style="list-style-type: none"> • aus dem Erweiterungsprogramm • obligatorisch: Sode-gruma-jime, Okuri-eri-jime (als "Rollwürger") • Lösungen für Standardsituationen: Wiederholung 7. bis 4. Kyu <ul style="list-style-type: none"> • ein Übergang vom Werfen zum Halten • eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza • Lösen der Beinklammer • ein Angriff gegen Bank • einen Angriff aus der eigenen Rückenlage • einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage und zusätzlich <ul style="list-style-type: none"> • zwei Übergänge Stand/Boden, davon je einen in Ai-yotsu und Kenka-yotsu • drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 techn. Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> • Shiai: Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden) • Kata: Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms • Selbstverteidigung • Taiso: mit technischen Inhalten des Judo
Randori oder Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen: mindestens 3 seit der letzten Graduierung alternativ • Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 3 Minuten

Standardsituationen

im Stand

Griffkonstellation

- Ai-yotsu
- Kenka-yotsu
- Uke sperrt
- Uke greift unorthodox
- Uke steht tief abgebeugt

Lokomotion

- Uke ist unaufmerksam, tut nichts
- Uke folgt ohne Gegenwehr
- Uke folgt mit Widerstand
- Uke führt Tori

Angriff

- **Konter**
- **Kombination**
- **Finte**

zum und am Boden

7. Kyu

- Übergänge Stand/Boden: Werfen zum Halten

6. Kyu

- Umdrehtechnik: Bauchlage in Osaekomi-waza

5. Kyu

- Lösen Beinklammer
- Angriff gegen Bank

4. Kyu

- Angriff aus Rückenlage
- Angriff gegen Rückenlage

3. und 2. Kyu

- Positionswechsel: Verteidigungs- in Angriffsposition

1. Kyu

- **Übergänge Stand/Boden: aus Ai- und Kenka-yotsu**

Nage-waza

Grundprogramm

Te-waza:

- (Morote-)Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

Koshi-waza:

- O-Goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Harai-goshi

Ashi-waza:

- De-ashi-barai
- O-soto-gari
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari/ -gake
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata

Erweiterungsprogramm

Te-waza:

- Kata-guruma
- Uki-otoshi

Koshi-waza:

- Tsuru-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza:

- Ashi-guruma
- Okuri-ashi-barai

Ma-sutemi-waza:

- Tomoe-nage
- Sumi-gaeshi

Ura-nage

Yoko-sutemi-waza:

- Tani-otoshi
- Soto-makikomi
- **Ko-uchi-makikomi**

Katame-waza

Grundprogramm

Haltetechniken:

- Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame,
- Yoko-Shiho-gatame,
- Kami-shiho-gatame,
- Tate-shiho-gatame

Hebeltechniken:

- Juji-gatame,
- Ude-garami

Würgetechniken

Jugendl./Erwachsene:

- Gyaku-juji-jime,
- Okuri-eri-jime

Erweiterungsprogramm

Haltetechniken:

- Kata-gatame,
- Kuzure-kami-shiho-gat.,
- Ushiro-kesa-gatame,
- Ura-gatame,
- Uki-gatame

Hebeltechniken:

- Waki-gatame,
- Ude-gatame,
- Hiza-gatame,
- Sankaku-gatame

Würgetechniken

Kinder:

- Gyaku-juji-jime,

Okuri-eri-jime

Jugendliche/Erwachsene:

- Kata-te-jime,
- Kata-ha-jime,
- Hadaka-jime,
- **Sode-guruma-jime,**
- Sankaku-jime,
- Tsukkomi-jime

