

Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

**Das Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)**

**Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	entfällt	
Falltechnik	rückwärts	seitwärts (beidseitig)
Grundform der Wurftechniken	O-goshi <b>oder</b> Uki-goshi (beidseitig)	O-soto-otoshi (beidseitig)
Grundform der Bodentechniken	Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)	Mune-gatame (beidseitig)
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi.</li> </ul>	
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff <b>und</b> nachfolgender Befreiung von Uke ausführen.</li> </ul>	
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen, d. h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe <b>und</b> Befreiungen zu erproben.</li> </ul>	

**Das Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (gelber Gürtel)**

**Mindestalter: im 8. Lebensjahr (7 Jahre)**

Vorkenntnisse	entfällt			
Falltechnik	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)		Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben <b>oder</b> Aufstehen
Grundform der Wurftechniken	O-goshi (beidseitig)	Uki-goshi (beidseitig)	O-uch-gari (beidseitig)	Seoi-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Kesa-gatame (beidseitig)	Yoko-shiho-gatame (beidseitig)	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi oder Seoi-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori O-uch-gari.</li> </ul>			
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je eine Befreiung aus den 4 Haltegriffen.</li> <li>• Je einen Angriff gegen einen in der Banklage <b>und</b> einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden.</li> <li>• Ein Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.</li> </ul>			
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Fallübung gemacht hat.</li> </ul>			

**Das Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (gelb-orangener Gürtel)**

**Mindestalter: im 9. Lebensjahr (8 Jahre)**

Vorkenntnisse	entfällt				
Falltechnik	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)		Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben <b>und</b> Aufstehen	
Grundform der Wurftechniken	Ippon-seoi-nage (beidseitig)	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari (beidseitig)	Ko-soto-gake <b>oder</b> Ko-soto-gari	De-ashi-barai
Grundform der Bodentechniken	Zwei unterschiedliche Ausführungen von Kesa-gatame	Zwei unterschiedliche Ausführungen von Yoko-shiho-gatame	Zwei unterschiedliche Ausführungen von Tate-shiho-gatame	Zwei unterschiedliche Ausführungen von Kami-shiho-gatame	
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage <b>und</b> Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari <b>und</b> De-ashi-barai.</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi <b>und</b> De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari <b>und</b> Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.</li> <li>• Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame <b>und</b> Yoko-shiho-gatame.</li> <li>• Einen Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) ausführen.</li> <li>• Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</li> <li>• Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann.</li> </ul>				

Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

**Das Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (orangener Gürtel)**

**Mindestalter: im 10. Lebensjahr (9 Jahre)**

Vorkenntnisse	entfällt				
Falltechnik	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)		Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis	
Grundform der Wurftechniken	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi-ashi <b>oder</b> Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken	Juji-gatame (beidseitig)		Ude-garami (beidseitig)		
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>).</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>).</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen.</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.</li> <li>• Eine Befreiung aus der Beinklammer.</li> <li>• Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.</li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.</li> <li>• Bodenrandori in der Ausgangssituation Beinklammer beginnen.</li> </ul>				

**Das Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)**

**Mindestalter: im 11. Lebensjahr (10 Jahre)**

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	freier Fall gegebenenfalls mit Partnerhilfe (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <b>oder</b> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (beidseitig)
Grundform der Bodentechniken	Ude-gatame (beidseitig)		Waki-gatame (beidseitig)		
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri-komi-goshi <b>und</b> Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils zwei verschiedenen Ausgangssituationen werfen.</li> <li>• Verteidigen durch Blockieren gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame <b>und</b> Juji-gatame ausführen.</li> <li>• Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame <b>und</b> Waki-gatame ausführen.</li> <li>• Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.</li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen <b>und</b> nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und im hohen Reversgriff) werfen (<b>Randori spielen!</b>).</li> <li>• Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff <b>oder</b> zur notwendigen Verteidigung nutzen.</li> </ul>				

**Das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel)**

**Mindestalter: im 12. Lebensjahr (11 Jahre)**

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	Freier Fall (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Ashi-gatame		Ashi-garami		
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen.</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blockieren verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen.</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden ausführen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>○ als direkter Übergang (Hikkomi-gaeshi) <b>und</b></li> <li>○ als Fortsetzung eines eigenen missglückten <b>oder</b> teilweise erfolgreichen Angriffs.</li> </ul> </li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen <b>oder</b> Blockieren werfen.</li> <li>• Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.</li> </ul>				
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Koshi-waza (2. Gruppe, beide Seiten)				

**Das Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (blauer Gürtel)**

**Mindestalter: im 13. Lebensjahr (12 Jahre)**

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	entfällt				
Grundform der Wurftechniken	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)	Kata-ashi-dori <b>oder</b> Kuchiki-taoshi <sup>1)</sup>
Grundform der Bodentechniken	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei der oben genannten Techniken aus zwei verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime <b>und</b> Kata-ha-jime anwenden.</li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung <b>und / oder</b> eine extreme Auslage einnimmt, situativ angemessen werfen.</li> <li>• Bodenrandori (auch unter Einbeziehung von Shime-waza).</li> </ul>				
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Ashi-waza (3. Gruppe)				

<sup>1)</sup> Hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden.

Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

**Das Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)**

**Mindestalter: im 14. Lebensjahr (13 Jahre)**

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Falltechnik	entfällt					
Grundform der Wurftechniken	Ashi-guruma <b>oder</b> O-guruma	Ura-nage <b>oder</b> Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi <b>oder</b> Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime		
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul>					
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.</li> <li>• Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners anwenden (z. B. mit Koshi-jime).</li> </ul>					
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Randori mit verschiedenen Partnern.</li> </ul>					
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Te-waza (1. Gruppe)					