

# Kyu-Graduierungsprogramm - 1. Kyu (ab 14 Jahren)

## Wahlpflichtfach

### Option 1

#### Nage-No-Kata (3 Gruppen)

Te-Waza-Gruppe  
Koshi-Waza-Gruppe  
Ashi-Waza-Gruppe

### Option 2

#### Nage-No-Kata (2 Gruppen)

Gruppen frei wählbar  
Spezialtechnik Erklärung im Stand

### Option 3

#### Nage-No-Kata (1 Gruppe)

Gruppe frei wählbar  
Spezialtechnik Erklärung im Stand  
Spezialtechnik Erklärung im Boden

## Nage-Waza (Wurftechniken): Techniken aus der Bewegung werfen – 26 Aktionen

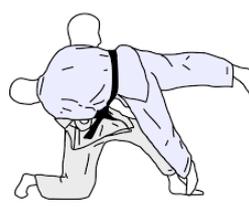
Ura-Nage  
(Rückwurf)



Ko-Uchi-Maki-Komi  
(Kleines inneres Einrollen)



Uki-Otoshi  
(Schwebehandzug)



Kata-Guruma  
(Schulterrad)



Soto-Maki-Komi  
(Äußeres Einrollen)



Sumi-Gaeshi  
(Eckenwurf)



Ashi-Guruma  
(Beinrad)



Utsuri-Goshi  
(Hüftwechselwurf)



Tomoe-Nage  
(Kreiswurf)



Tani-Otoshi  
(Talfallzug)



Okuri-Ashi-Barai  
(Fußnachfegen)



Tsuri-Goshi  
(Hüftzug)



Demonstration von 2 Konter  
Demonstration von 2 Finten  
Demonstration von 2 Kombination  
8 Wurftechniken aus den Vorkenntnissen

## Ne-Waza (Bodentechniken) - 17 Aktionen

### Shime-Waza (Würgetechniken) – Aus Standardsituationen erarbeiten

Okuri-Eri-Jime (Koshi-Jime)



Sode-Guruma-Jime



Sankaku-Jime



Tsuki komi-Jime



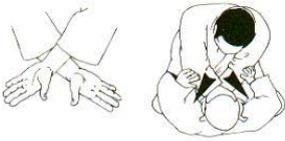
Katate-Jime



Ryote-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Okuri-Eri-Jime



Hadaka-Jime



Kataha-Jime



Eine Grifferarbeitung mit Niederwurf und anschließender Ne-Waza aus Ai-Yotsu  
Eine Grifferarbeitung mit Niederwurf und anschließender Ne-Waza aus Kenka-Yotsu  
Drei Positionswechsel im Bodenkampf um in eine Vorteilsposition zu kommen  
2 Osaе-Komi-Waza  
2 Kansetsu-Waza

### Theorie

Wurfprinzipien

Abwehrverhalten gegen Techniken im Bodenkampf  
Erklärung der eigenen Spezialtechnik

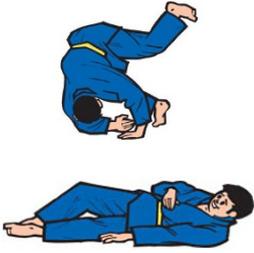
### Randori (Übungskämpfe) – 4 Aktionen

Je 2-Mal Übungskämpfe im Stand und im Boden  
Alternativ Nachweis der Teilnahme an 3 Wettkämpfen

# Vorkenntnisse – Werden Stichprobenartig abgefragt (Sperrfach)

## Fallschule

Zempo-Ukemi  
(Vorwärts-Rolle)



Ushiro-Ukemi  
(Fallschule Rückwärts)



Yoko-Ukemi  
(Seitwärts)



Durchreißer



## Würfe

### Ashi-Waza

O-Uchi-Gari  
(Großes inneres wegsicheln)



Ko-Uchi-Gari  
(kleines inneres wegsicheln)



O-Soto-Gari  
(Großes äußeres Sicheln)



O-Soto-Otoshi  
(Großes äußeres Stürzen)



De-Ashi-Barai  
(Fußfeger)



Ko-Soto-Gate  
(Kleines äußeres einhängen)



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi  
(Hebezugfußhalten)



Uchi-Mata\*  
(Innenschenkelwurf)



\*Kann als Koshi-Waza geworfen werden

## Koshi-Waza

Uki-Goshi  
(Hüftschwung)



O-Goshi  
(Großer Hüftwurf)



Koshi-Guruma  
(Hüfttrad)



Harai-Goshi  
(Hüftfeger)



Tsurikomi-Goshi  
(Hebehüftwurf)



Sode-Tsurikomi-Goshi  
(Ärmel Hebehüftwurf)



## Te- und Kata-Waza

Ippon-Seoi-Nage  
(Schulterwurf)



Kata-Seoi-Nage  
(Schulterwurf)



Morote-Seoi-Nage  
(Schulterwurf)



Tai-Otoshi  
(Körpersturz)

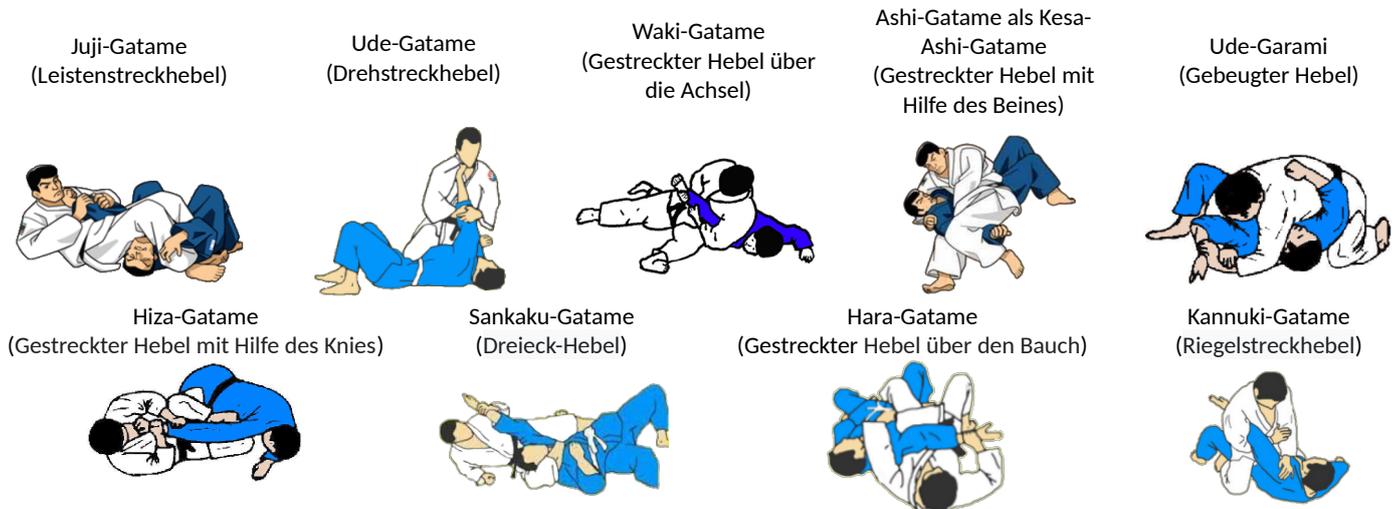


## Boden

- Übergang von Stand zu Boden in eine Festhalten - 3 Aktionen
- 2 Umdreher aus der Bank und 1 Umdreher aus der Bauchlage zu einer Festhalte - 3 Aktionen
- Lösen einer Beinklammer während Tori von Ukes-Beinen angreift
- Lösen einer Beinklammer während Tori Uke in einer Festhalte hat
- Weiterer Angriff gegen Ukes Bauch- oder Bankposition zu einer Festhalte z.B. Sankaku
- Angriff aus der eigenen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen
- Angriff aus der gegnerischen Rückenlage in einen Hebel oder Festhalte gehen
- 4 Befreiungen aus den 4 Grundfesthalten



## Kansetsu-Waza (Hebeltechniken) - Aus Standard-Situationen erarbeiten



## Theorie

### Judo-Werte

Mut, Respekt, Selbstbeherrschung, Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Höflichkeit, Freundschaft

#### Vokabeln

- Mate - Stopp
- Hajime - Beginnen
- Rei - Verbeugen
- Sone-Mama - Nicht mehr bewegen und sprechen
- Yoshi - Wieder bewegen und sprechen
- Yoko-Ukemi - Seitwärts Fall
- Osae-Komi - Festhalte gültig
- Toketa - Festhalte ungültig
- Sore-Made - Das war's / Kampfbende
- Ushiro-Ukemi - Fallschule Rückwärts
- Nage-Waza - Wurftechniken
- Ne-Waza - Bodentechniken
- Koshi-Waza - Hüftwurftechniken
- Ashi-Waza - Fusswurftechniken
- Te-Waza - Hand- und Schultertechniken

#### Judo-Theorie - Selbsterarbeitung

- Befreiungsarten:
  - auf den Bauchlegen
  - Beinklammer
  - Durch Brücke
  - Aufrichten (Sit-Up)
  - Zwischen die Beine nehmen
- 6 verschiedene Situationen wofür es Shido gibt
- 6 verschiedene Situationen wofür es Hansoku-make gibt
- Woher kommt Judo
- Wer hat das moderne Judo erfunden
- Was ist der Kodokan
- Wann wurde der Kodokan gegründet

# Checkliste für die Prüfung

Name:				
<b>Wahlpflichtfach</b>				
Option	1	2	3	
Spezialtechnik im Stand Nur bei Option 2 und 3 – ca. 5 min <small>(Name, Wurfgruppe, Prinzip, Richtungen, Vorbereitende Technik, Nachbereitende Technik, Übungsformen)</small>				
Spezialtechnik im Boden Nur bei Option 3 – ca. 5 min <small>(Name, Art, Ausgangssituation, Vorbereitende Technik, Nachbereitende Technik, Übungsformen)</small>				
<b>Nage-Waza</b>				
Demonstration 2 Konter				
Demonstration von 2 Finten				
Demonstration 2 Kombination/Finte				
<b>8 Wurftechniken aus den Vorkenntnissen</b>				
<b>Ne-Waza</b>				
Eine Griffearbeitung mit Niederwurf und anschließender Ne-Waza aus Ai-Yotsu				
Eine Griffearbeitung mit Niederwurf und anschließender Ne-Waza aus Kenka-Yotsu				
<b>2 Osaе-Komi-Waza</b>		<b>2 Kansetsu-Waza</b>		
<b>Theorie</b>				
Abwehrverhalten gegen Techniken im Bodenkampf				
Erklärung der eigenen Spezialtechnik <small>(Name, Wurfgruppe, Prinzip, Richtungen, Vorbereitende Technik, Nachbereitende Technik, Übungsformen)</small>				
<b>Alle Wurfprinzipien</b>				