



7. Kyu (gelb): "Fallen, Werfen, Halten"



Praktische Fertigkeiten und Übungsformen

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none">• aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite)• Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden• Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none">• drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm<ul style="list-style-type: none">○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite○ eine Fußtechnik
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none">• vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame• zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche• eine Lösung einer Standardsituation⁶: ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	<ul style="list-style-type: none">• je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

⁶Die Definition der Standardsituation siehe Rahmentrainingskonzeption des DJJB



6. Kyu (gelb-orange): Vertiefung und Variation "Fallen, Werfen, Halten"



Praktische Fertigkeiten und Übungsformen

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> ○ zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ zwei Fußtechniken
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • vier weitere Haltetechniken⁷ drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • zwei Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich ○ eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
Randori/Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf⁸ (Nachweis im Judopass • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

⁷Dies können eigenständige Haltetechniken nach Kodoka/IJF oder Varianten von Haltetechniken sein

⁸"Offizielle Wettkämpfe" sind alle Wettkämpfe, die vom jeweiligen Landesverband graduierungsrelevant zugelassen sind.



5. Kyu (orange): "Anwenden und Befreien"



Praktische Fertigkeiten und Übungsformen

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 ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ drei Fußtechniken
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen <ul style="list-style-type: none"> ○ sich auf den Bauch drehen, ○ ein Bein des Gegners klammer, ○ den gegener zwischen die eigenen Beine nehmen, ○ den Gegner durch die Brücke überrollen • vier Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 6. Kyu und zusätzlich ○ Lösen der Beinklammer ○ ein Angriff gegen die Bankposition
Randori/Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten



4. Kyu (orange-grün): "Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung"



Praktische Fertigkeiten und Übungsformen

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, darunter verbindlich: <ul style="list-style-type: none"> ○ O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • drei Hebeltechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Juji-gatame ○ Ude-garami ○ eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl • sechs Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich ○ einen Angriff aus der eigenen Rückenlage ○ einen Angriff gegen die generische Rückenlage
Randori/Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten



3. Kyu (grün): "Sensationelle Technikwelten"



Fertigkeiten

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tomoe-nage ○ Tani-otoshi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJJB)
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hiza-gatame ○ Sankaku-gatame • sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori/Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten



2. Kyu (blau): "Die Judo-Taktik"



Fertigkeiten

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 ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sumi-gaeshi ○ Soto-makikomi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB) • Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • drei Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gyaku-juji-jime ○ Okuri-eri-jime (als "Koshi-jime") • acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori/Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten



1. Kyu (braun): "Das eigene Judoprofil"



Fertigkeiten

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 ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ura-nage ○ Ko-uchi-makikomi • je zwei Konter, Finten, Kombinationen aus dem Programm des DJB
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	<ul style="list-style-type: none"> • vier Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sode-guruma-jime ○ Okuri-eri-jime (als "Rollwürger") • Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu ○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahlbereich Randori/Shiai: Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzption (Stand und Boden) • Wahlbereich Kata: Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus der Kata des Dan-Programms nach Wahl • Wahlbereich Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr) (wird noch erarbeitet) • Wahlbereich Taiso: Übungsprogramm mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)
Randori/Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten