

Anforderungen für Kyu-Grade im DJB für ID-Judoka *stehfähig*

Die nachfolgend beschriebenen „Anforderungen für Kyu-Grade für ID-Judoka“ sind integraler Bestandteil der Graduierungsordnung des Deutschen Judo-Bundes e.V. Sie beschreiben die von den zu Graduierenden erwarteten persönlichen und judospezifischen Anforderungen für jeden Grad.

- **persönliche Anforderungen** beziehen sich auf Mindestalter und Mindestvorbereitungszeiten zwischen Graduierungen
- **judospezifische Anforderungen** sind die im Übungs- und Trainingsverlauf zu erwerbenden judospezifischen Kompetenzen¹.

Für die Erlangung von Kyu-Graden gelten folgende Mindestalter:

5. Kyu (oranger Gürtel)	vollendetes 8. Lebensjahr
3. Kyu (grüner Gürtel)	vollendetes 11. Lebensjahr
1. Kyu (brauner Gürtel)	vollendetes 13. Lebensjahr vollendetes 16. Lebensjahr

Möglich sind bis zu drei Graduierungen in einem Kalenderjahr, wobei die Graduierung zum 8. Kyu hierbei nicht mitgezählt wird.

Es wird dringend empfohlen, Graduierungen in regelmäßigen und überschaubaren Zeitabständen zu ermöglichen. Personen, die das 14. Lebensjahr vollendet haben, können bis einschließlich zum 3. Kyu auch einen Grad überspringen, sofern alle Voraussetzungen für beide Grade erfüllt sind und auch die Gebühren für beide Graduierungen entrichtet werden.

Hinweise zur Nomenklatur von Techniken und Übungsformen

Durch die Verwendung japanischer Bezeichnungen für Techniken und Übungsformen im Judo ist deren Nomenklatur international weitgehend standardisiert und geht auf einen gemeinsamen Grundstock zurück. Dennoch gibt es aus der Geschichte der Verbreitung des Judo herrührende geringfügige nationale Unterschiede. Mit dem vorliegenden Kyu-Programm schließt sich der DJB uneingeschränkt dem Kodokan/IJF-Standard der Technikbezeichnungen an. Hierdurch ergeben sich leichte Änderungen zum bisherigen Sprachgebrauch. Näheres ist der Schrift „Implementierung des Kodokan/IJF-Standards der Nomenklatur von Judotechniken im DJB“ (DJB 2022) zu entnehmen.

Begründung eines eigenen Graduierungssystems nicht stehfähiger ID-Judoka

Die Erscheinungsformen von „Behinderung“ sind so komplex und vielschichtig, dass es unmöglich erscheint, allen Behinderungen mit einem eigenen Graduierungssystem gerecht zu werden, zumal der größte Teil der Judoka mit Behinderungen eines „spezifischen Graduierungssystems“ nicht bedarf, da die motorischen Funktionseinschränkungen in Bezug auf das Anforderungsprofil der Sportart Judo nicht so schwerwiegend sind. So können in der Regel Blinde, Sehgeschädigte, Gehörlose oder Menschen mit Sprach- und Lernbehinderungen den Ansprüchen der allgemeinen

¹ Kompetenzen im Sinne aller durch den DJB verantworteten Ausbildungen sind fachbezogene Fertigkeiten und Kenntnisse einschließlich ihrer sachgerechten Anwendung in Situationen wie Trainings- und Übungsbetrieb, Lehrgänge, Wettkämpfe, Organisation und Beteiligung an Diskursen. Für detaillierte Erläuterungen siehe „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dan-Graduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.“ (DJB, 2022).

Graduierungsordnung gerecht werden. Im Gegensatz zu diesen Gruppen werden die meisten Menschen mit einer geistigen- und/ oder körperlichen Behinderung eine Graduierung nach dem gültigen Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes nicht oder nur schwer erreichen bzw. absolvieren können. Nach dem Graduierungssystem für Menschen mit einer geistigen Behinderungen „stehfähig“ sind nur Judoka mit einer geistigen Behinderung zu graduieren, die stehfähig sind.

Differenzierte Graduierungsordnung

Grundlage einer Graduierung für Menschen mit einer Behinderung (oder Mehrfachbehinderung) ist das Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes in der jeweils gültigen Fassung.

Aufgrund der o.g. Anmerkungen ist die Ordnung nach den motorischen Beeinträchtigungen für Menschen mit Behinderung in zwei Bereiche zu differenzieren:

- Graduierungsordnung für stehfähige Judoka mit Behinderung (8. Kyu bis 1. Dan)
- Graduierungsordnung für nicht stehfähige Judoka mit Behinderung (8. Kyu bis 1. Kyu)

Alle Judoka, die motorische Abläufe im Stand absolvieren können, gelten als stehfähig. Lediglich diejenigen, deren motorische Bewegungsabläufe ein Stehen nicht ermöglichen, gelten als nicht stehfähig und bedürfen eines eigenen Graduierungssystems für nicht stehfähige ID-Judoka. Dies schließt aus, dass generell stehfähige Judoka eine Graduierung nach dem Graduierungssystem für nicht stehfähige Judoka absolvieren.

Durchlässigkeit

Dieses differenzierte Graduierungssystem ist offen und flexibel zu handhaben. Judoka mit Behinderung, die den Ansprüchen der allgemeinen Graduierungsordnung gerecht werden, bedürfen dieser differenzierten Ordnung nicht.

Judoka, die einen Kyu-Grad nach dem Graduierungssystem für Menschen mit Behinderung erwerben, können jederzeit den nächsten Grad nach den Kriterien der allgemeinen Graduierungsordnung erwerben, so sich ihre Beeinträchtigung verbessert hat.

Umgekehrt ist dies ebenso bei einer schwerer werdenden Beeinträchtigung möglich.

Wettkämpfe

Judoka, die ihre Graduierungen nach der Graduierungsordnung für Menschen mit Behinderung erworben haben, sollten nicht an Wettkämpfen der Nicht-Behinderten teilnehmen. Für diesen Personenkreis hat der Deutsche Behindertensportverband in Kooperation mit dem Deutschen Judo-Bund ein behindertenspezifisches Wettkampfsystem entwickelt.

Reduktion der Inhalte

Bei dem Graduierungssystem für Menschen mit Behinderung wird, wie bei Judoka ohne Behinderungen, trainingsbegleitend die Graduierung bestimmt.

Weiterhin gilt ein Verzicht auf Würge- und Hebeltechniken, da die häufig fehlende oder eingeschränkte Steuerung der Bewegungskoordination zu Verletzungen führen könnte.

Die hier angesprochenen kognitiven und motorischen Beeinträchtigungen gelten nicht für alle Menschen mit Behinderung. Dennoch werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Ordnung für Menschen mit Behinderung nicht gefordert. An diese Stelle treten Ersatztechniken, die der jeweiligen Gürtelstufe zu entnehmen sind.

Die Graduierungsordnung für stehfähige Judoka endet mit dem 1. Dan Grad.

Die Ordnung für nicht stehfähige Judoka wurde erweitert und endet nun beim 1. Kyu Grad.

Die Wurftechniken werden, wenn möglich, im Stand durchgeführt, sind aber so angelegt, dass sie auch im Kniestand oder sogar aus der Bodenposition demonstriert werden können. Hierbei liegt das

Hauptaugenmerk bei der Erkennung der Wurfprinzipien. Die eigene Körperkontrolle und das koordinierte Leiten des Uke spielt eine übergeordnete Rolle beim Judo mit nichtstehfähigen Judoka. In der Graduierungsordnung für nicht stehfähige Judoka können einige Techniken, die im Judo der stehfähigen mit den Füßen absolviert werden, mit den Händen ausgeführt werden. Dies soll ein Technikverständnis fördern, selbst, wenn die motorischen Gegebenheiten der Judoka nicht für eine Technikausführung nach dem eigentlichen Prinzip ausreichend sind.

Ein Beispiel hierfür wäre, dass zum Erreichen des 6. Kyu/ gelb-orangen Gürtel ein nicht stehfähiger Judoka bei einem Ko-Uchi-Gari das Bein des Uke mit der Hand wegsichelt, statt, wie eigentlich vorgesehen, mit dem Fuß zu sicheln.

In dem geltenden Graduierungssystem finden sich Nage-waza Formen, die im Wettkampf der Judoka mit Behinderungen in einigen Wettkampfklassen nicht erlaubt sind. Ein Beispiel hierfür sind Sutemi-waza Formen. Es obliegt den Übungsleitenden, ob und in welchem Maße diese Techniken vermittelt werden und ob ein Judoka mit Behinderung in der Lage ist, einen Unterschied zwischen dem Anwenden einer Technik im Training und der Anwendung dieser Technik im Wettkampf auszumachen.

Generell sollte bei der Graduierung von Judoka mit geistiger Behinderung von Übungsleitenden und Prüfenden darauf geachtet werden, dass die Judoka nur das Maß an Hilfestellungen erhalten, dass zu einer gelingenden Graduierung beiträgt. Die Möglichkeiten der Hilfestellungen können dabei von Uke oder von außerhalb, beispielsweise in einer Demonstrationsform der Technik vorab oder während einer gezeigten Kata (Schatten-/ oder Spiegelkata) erfolgen.

Technik-Pools: Grundprogramm und Erweiterungsprogramm

Alle im Rahmen von Graduierungen zu erlernenden Techniken wurden in vier „Technik-Pools“ eingeteilt: je zwei für den Kyu-Bereich (Grundprogramm und Erweiterungsprogramm) und für den Dan-Bereich (Masterprogramm). Die Kriterien für die Zuordnung sind im Dokument „Technik-Pools im Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes e.V.“ (DJB 2022) ausführlich erläutert.

Nage-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms

Die Auswahl der Wurftechniken folgt weitgehend sowohl den Stufen der traditionellen Goyko-nowaza als auch der Bedeutung der Techniken im aktuellen Wettkampfsjudo. Im Grundprogramm werden analog zur Gokyo-no-waza noch keine Sutemi-waza unterrichtet. Enthalten sind aber im Wesentlichen die Techniken der ersten beiden Stufen. Indem alle Techniken der Grundkampfkonzepktion des DJB bereits im Grundprogramm enthalten sind, wird eine Synchronisierung der Kyu-Ausbildung mit dem Nachwuchsleistungskonzept des DJB vollzogen.

Analog zur Struktur der Gokyo-no-waza erfolgen im Erweiterungsprogramm Ergänzungen aus allen fünf Wurfgruppen. Dabei wurde ebenfalls auf eine Passung zum Nachwuchsleistungskonzept geachtet – genauso wie auch die Hinführung zu anderen individuellen Schwerpunkten berücksichtigt wurde. So enthalten Grund- und Erweiterungsprogramm zusammen nicht nur die erfolgreichsten Wettkampftechniken, sondern auch bereits alle Techniken der ersten 3 Gruppen der Nage-no-Kata die zum Erreichen des 1. Dan Grades gezeigt werden sollen.

Es ergeben sich folgende Zuordnungen:

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
<ul style="list-style-type: none"> • Te-waza: (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi, O-soto-otoshi, seoi-otoshi, • Koshi-waza: O-Goshi, Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurigoshi • Ashi-waza: De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari/Ko-soto-gake*, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma 	<ul style="list-style-type: none"> • Te-waza: Kata-guruma, Uki-otoshi • Koshi-waza: Tsurikomigoshi • Ashi-waza: Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata • Ma-sutemi-waza: • Tomoe-nage, Sumi-gaeshi • Yoko-sutemi-waza: • Tani-otoshi, Ko-uchi-makikomi, Yoko-gake, Yoko-otoshi

* die differenzierende Ausführung zwischen Ko-soto-gari und Ko-soto-gake stellt für Anfänger eine nahezu unüberwindbare Schwierigkeit dar. Es soll daher eine der beiden Techniken oder eine Mischform gelernt werden, sofern die Aktion einschließlich der Passung zur Ausgangssituation in sich funktional stimmig ist.

Katame-waza

Das Anwenden von Hebel- und Würgetechniken ist im ID-Judo generell nicht erlaubt. Ausführungen dazu sind aus dem obenstehenden Text zu entnehmen. Im Bereich der stehfähigen ID-Judoka beschränken sich die Techniken auf die Haltetechniken der Katame-waza. In der Nomenklatur beschränkt sich das Graduierungssystem für ID-Judoka generell auf vier Haltetechniken in verschiedenen Varianten. Diese sollen weiterhin offen gestaltet und an die Fähigkeiten der Judoka angepasst demonstriert werden. Alle Techniken sollen in unterschiedlichen Varianten im Training vermittelt werden.

Technik Pool für die Kyu-Stufen nicht-stehfähiger ID-Judoka
<ul style="list-style-type: none"> • Haltetechniken*: Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Yoko-Shihogatame, Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame Tate-shihogatame,

* eine freie Auswahl aus den Haltetechniken soll bereits im Rahmen des Grundprogramms erlernt werden

Bitte beachten: „Katame“ bedeutet auf Deutsch etwa „kontrollieren“. Katame-waza sind also „Kontrolltechniken“ oder mit anderen Worten „Techniken, mit denen man den Gegner kontrolliert“. Alle Katame-waza sollen – und müssen – daher so gelernt werden, dass Tori Uke auch dann kontrollieren kann, wenn dieser versucht, sich der Kontrolle zu entziehen, sich also befreien möchte. Auch bei einer angesetzten Katame-waza entstehen daher Interaktionsketten im Sinne von „wenn -> dann“, sobald sich Uke zu befreien versucht und Tori dies durch eine eigene Aktion zunichtemacht.

Ähnliche und verwandte Techniken

Die differenzierende Ausführung von ähnlich aussehenden Techniken ist teilweise äußerst anspruchsvoll. Ähnliche Techniken kennen oft auch funktional hochwirksame Mischformen, deren korrekte Zuordnung sehr schwierig sein kann und auch nicht immer eindeutig möglich ist.

Für den Kyu-Bereich gilt daher, dass **in den Anforderungen zwar konkrete Techniken benannt sind, diese jedoch durch eine ähnliche bzw. verwandte Technik ersetzt werden können**. Irrtümliche Fehler der Nomenklatur sollen bei Graduierungsentscheidungen unberücksichtigt bleiben².

² Beispiele sind unter anderem: Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma, O-goshi/Tsurigoshi usw.

Niveaustufen praktischer Fertigkeiten und Kenntnisse über Judo

Mit Fortschreiten der Ausbildung erweitert sich nicht nur das Repertoire an gelernten Fertigkeiten und der Umfang von Kenntnissen („Breite“). **Vielmehr soll sich auch deren Qualität weiterentwickeln** („Tiefe“).

Für das Graduierungssystem wurden entsprechend vier Niveaustufen definiert, die als Voraussetzung für Graduierungen erreicht werden sollen³. Für den Kyu-Bereich relevant sind die Stufen 1 und 2, die Stufen 3 und 4 schließen sich im Dan-Bereich an.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die zu erreichende Progression

	Niveaustufe 1: bis. 4. Kyu	Niveaustufe 2: 3. bis 1. Kyu
Kata: Technikausführung als Lösung einer geschlossenen Situation	Grundprogramm: Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus (zweiphasig: Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -> dann“)	Grundprogramm: Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus Erweiterungsprogramm: Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus
Randori: Technikausführung als Lösung von offenen Situationen	Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden	Löst einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck
Wissen <ul style="list-style-type: none"> • biomechanische Aspekte • methodische Aspekte • pädagogische Aspekte 	Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken mit einfachen Worten Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von einfachen Beispielen	Nutzt einfache physikalische und biomechanische Begriffe, um die Funktionalität von Fertigkeiten zu beschreiben Nennt die wesentlichen Übungs- und Trainingsziele, die mit den gebräuchlichsten Übungsformen verfolgt werden Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag
Selbstständigkeit	Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch den Trainer.	Lernt, übt und trainiert konzentriert und zunehmend selbstgesteuert, um Fortschritte zu erreichen.
Sozialkompetenz	Hält sich an Etikette, Hygiene und den Ordnungsrahmen im Dojo, zeigt eine Haltung der wechselseitigen Unterstützung im Lernprozess und achtet auf ein möglichst geringes Verletzungsrisiko.	Gibt weniger Erfahrenen Tipps und Hinweise zum Üben und bringt sich bei Gemeinschaftsaufgaben helfend ein.

Zur Beachtung: Die Bereiche Wissen, Selbstständigkeit und Sozialkompetenz („personale Kompetenzen“) sind Teil der Ausbildung und voraussetzende Kriterien für Graduierungen, jedoch nicht Gegenstand von herkömmlichen Graduierungen.

Einstieg: Grundverständnis von und über Judo

8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Durch eine Graduierung zum 8. Kyu wird **anders als bisher** und anders als durch die höheren Grade **kein erreichtes Fertignkeitsniveau, sondern ausschließlich ein Grundverständnis von und über Judo**, dokumentiert, das im Rahmen einer Kurzeinführung innerhalb und außerhalb eines Vereins durch praktische Beispiele erlangt wurde:

1. Beim Judo sind **Judo-Werte** und die Einhaltung von Etikette, die diese Werte repräsentieren, allgegenwärtig und unerlässlich.
2. Beim Judo wird gelernt zu **fallen ohne sich zu verletzen**, da dies die Voraussetzung für jedes weitere Üben und für Sicherheit in vielen Situationen des Alltags ist.
3. Beim Judo-Standkampf versuchen die Kämpfenden sich **kontrolliert zu werfen**.
4. Beim Judo-Bodenkampf versuchen sich die Kämpfenden gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort **mit einem Haltegriff zu kontrollieren**.
5. Beim Judo gibt es mit dem „Abklopfen“ ein **universelles STOP-Signal**, das alle Aktionen unmittelbar beendet.

Hinweise zum Verfahren

Diese elementaren Grunderfahrungen, **die unter anderem Judo von anderen Kampfsportarten abgrenzen** können im Rahmen einer Einführung von nur wenigen Stunden **innerhalb und außerhalb von Judovereinen** vermittelt werden. Sie können auch von Personen ohne formale Qualifikation (Graduierung, Prüferlizenz, Trainerlizenz) im Judo **nach zertifizierender Beratung** vermittelt und ein entsprechender Lernerfolg festgestellt werden.

Voraussetzung für eine Graduierung von Teilnehmenden außerhalb von Judovereinen ist daher eine **formlose Kooperationsvereinbarung** mit einem Judoverein, der über mindestens eine Person mit gültiger Trainer-C-Lizenz oder höher verfügen muss, um den Kooperationspartner angemessen beraten zu können.

Der 8. Kyu wird entsprechend der vorstehenden Erläuterungen **stets von einem Verein** an die Teilnehmenden von Angeboten einer kooperierenden Einrichtung (Kita, Schule, private Initiative usw.) auf einer offiziellen DJB-Urkunde bescheinigt, die der Verein durch eigene Kontaktdaten ergänzen kann. Entsprechende Blanks-Urkunden sind von den Vereinen über die Geschäftsstellen der Landesverbände bestellbar.

Ein DJB-Mitgliedsausweis ist für die Graduierung von Teilnehmenden an Angeboten der Kooperationspartner nicht erforderlich. Für Vereinsmitglieder gilt jedoch die Passordnung des DJB uneingeschränkt.

Grundausbildung vom 7. bis 4. Kyu

In der ersten Ausbildungsphase sollen alle grundlegenden Kompetenzen erworben werden, die nötig sind, um am Übungsbetrieb der Fortgeschrittenen in einem Verein/Dojo teilzunehmen. Dazu gehört unter anderem:

- Einhalten **grundlegender Verhaltensweisen im Dojo** und während des Übungsbetriebs (Hygiene, Etikette, Verhalten gegenüber anderen Gruppenmitgliedern usw.)
- Entwickeln einer altersangemessenen **Konzentrationsfähigkeit** und **Übungsbereitschaft**
- Erwerb einer grundlegenden **körperlichen Fitness** (Kraft- und Ausdauerfähigkeiten, Beweglichkeit und Beherrschung einfacher gymnastischer und turnerischer Übungen)
- **angstfreies Fallen** in alle Richtungen mit zunehmender Dynamik sowohl bei der Ausführung isolierter Falltechniken als auch in der Rolle als Uke bei Wurfübungen
- Aktive Herstellung von Ausgangssituationen beim kooperativen Üben von Judotechniken („**katamäßiges**“ Üben)
- Erlernen **grundlegender Wurfprinzipien** aus den Te-, Koshi-, und Ashi-waza
- Werfen **aus vielen verschiedenen Situationen**
- Werfen **in vielfältige Wurfrichtungen**: nach vorne rechts eindrehen, nach vorne links eindrehen, nach hinten rechts und links, zur Seite, ...
- Eindrehtechniken zu **beiden Seiten unter Verwendung der grundlegenden Schrittmuster**
- Erlernen **grundlegender Halteprinzipien**, vielfältiger **Befreiungsmöglichkeiten** und einfache Lösungen für **alle Grundsituationen** des Bodenkampfs
- Einführung in Randori – entwickeln von **Freude und Lust am kultivierten Kämpfen**
- Erste **Teilnahmen an offiziellen Wettkämpfen**, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen

Techniken sollen als konkrete Realisierung von Wirkprinzipien verstanden werden. Alle Fertigkeiten sollen in den Rollen als Tori und Uke erlernt werden. Besonderes Augenmerk soll dabei auf eine aktive Rolle von Uke und dessen Verantwortung für die Interaktion liegen.

Lernfortschritt erfolgt in der Praxis weder linear noch in exakt definierbaren Stufen. Vieles ist von gruppenspezifischen Prozessen und den individuellen Konzepten der Lehrenden abhängig, die wiederum miteinander korrelieren. Bescheinigungen über gemachte Lernfortschritte – nichts anderes sollen Graduierungen sein – müssen daher **immer vor dem Hintergrund der Gesamtentwicklung der Lernenden** in allen oben genannten Facetten gesehen werden.

7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“

Wichtigstes Ziel der ersten Etappe der Ausbildung ist die Integration der „Neulinge“ in die Trainingsgruppe und die Schaffung von Grundlagen für die weitere Ausbildung.

Nur wer sich angstfrei werfen lässt (z.B. sich nicht am Partner festhält), sich dabei nicht weh tut oder verletzt, gleichzeitig anderen gelungene Aktionen ermöglicht, wird langfristig Freude am Judo haben und dies auch anderen in der Trainingsgruppe ermöglichen. Deshalb stehen Ukemi und Partnerverhalten im Zentrum der Ausbildung zum 7. Kyu. Da insbesondere jüngere Kinder aber auch Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen mit der Differenzierung rechts/links oft erhebliche Probleme haben, soll bei Lernzielkontrollen der Ukemi nur eine Seite abverlangt werden. Als Uke bei Wurftechniken müssen jedoch beide Seiten beherrscht werden, da auch das Werfen zu beiden Seiten geübt werden soll.

Die Einführung in das Werfen erfolgt durch **drei wählbare Beispiele aus unterschiedlichen Wurfgruppen** unter Abdeckung elementarer Wurfrichtungen und Wurfprinzipien. Eine beidseitige Ausbildung wird begonnen, indem eine beliebige Eindrehtechnik zur individuellen Hauptseite und eine weitere Eindrehtechnik zur Gegenseite gelernt werden soll. Geeignete Techniken sind z.B.:

- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-otoshi, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Wichtig: besonders bei jüngeren Kindern muss auf Verletzungsschutz geachtet werden, indem die Wurfdynamik von O-soto-gari reduziert wird (z.B. durch Absetzen des Wurfbeins).

Haltetechniken sollen als konkrete Realisierungen von Halteprinzipien erfahren werden.

Verschiedene Möglichkeiten, sich aus einer Haltetechnik zu befreien, sollen zumindest angebahnt werden. Tori soll lernen, flexibel auf Befreiungsversuche zu reagieren und nicht starr festzuhalten. Aus gelungenen Befreiungsaktionen entstehen die Grundsituationen des Bodenkampfes, deren Verständnis ebenfalls schon angebahnt werden soll. Befreiungen sollen jedoch noch nicht verbindlich vorausgesetzt werden, da sie für viele jüngere Kinder eine Überforderung darstellen.

Um spezifische Bewegungsfertigkeiten am Boden zu entwickeln, sollen Übergänge zwischen Haltetechniken als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Falltechnik / Ukemi	Rückwärts		Seitlich
	Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	eine Version von Koshi-waza	eine Version von Ashi-waza
	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Wurf-Form aus der Vorwärtsbewegung • Eine Wurf-Form aus der Rückwärtsbewegung 		
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Kesa-gatame		Yoko-shiho-gatame
	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolliertes Werfen (Stand oder Kniestand) mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke 		
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Je ein Boden- und Standrandori 		

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

Nach dem 7. Kyu steht zum 6. Kyu die Erweiterung und vor allem die Festigung des bisher Gelernten im Vordergrund.

Bei den Ukemi kann nunmehr eine Differenzierung rechts-/links erwartet werden, sodass alle isolierten Falltechniken beidseitig gemacht werden sollen. Beim Rückwärtsfallen soll eine Rolle über die linke bzw. rechte Schulter erfolgen.

Das Werfen erweitert sich auf **fünf wählbare Beispiele aus derselben Grundmenge an Techniken**. Hinzu kommen nun Te-waza Techniken. Die Lernenden sollen auf ihrem Verständnishorizont mit dem Grundkonzept Kuzushi/Tsukuri und Kake vertraut gemacht werden. Die fünf Techniken sollen in verschiedene Richtungen von Tori aus geworfen werden und so das Bewegungsspektrum vergrößern.

Die beidseitige Ausbildung wird erweitert, indem eine Wurftechnik zur Gegenseite ausgeführt wird. Weiter soll auch die Technik an Vielfalt gewinnen, sodass mindestens eine Ashi-waza und eine Technik mit Eindrehbewegung unter Ausnutzung von Zug und Druck von Uke erwartet werden. Geeignete Techniken sind z.B.:

- **Te-waza:** Seoi-otoshi, Ippon-seoi-nage
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi, Tsurigoshi
- **Ashi-waza:** O-soto-otoshi, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Gegenüber dem Programm für den 7. Kyu erweitert sich also die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholungen der Inhalte sind ausdrücklich erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Für den Bodenkampf kommen entsprechend Varianten von zwei Haltetechniken und situationsgerechte Befreiungen hinzu. Außerdem soll das Umdrehen gegen einen in Bauch- oder Banklage verteidigenden Partner gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Falltechnik / Ukemi	Rückwärts		Seitlich (beidseitig)		Judorolle vorwärts (einseitig mit liegenbleiben)
	Eine Version von Koshi-Waza oder Te-Waza	Eine Version von Ashi-Waza	Eine Technik zur Gegenseite	Weitere frei wählbare Wurftechniken	
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Wurf-Form unter Ausnutzung von Zug von Uke • Eine Wurf-Form unter Ausnutzung von Druck von Uke 				
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Eine Version von Kesa-Gatame	Eine Version von Yoko-Shiho-Gatame	Eine Version von Tate-Shiho-Gatame	Eine Version von Kami-Shiho-Gatame	
	<ul style="list-style-type: none"> • Je eine Befreiung aus zwei Haltegriffen demonstrieren • Einen Angriff gegen einen in der Bankposition oder Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden 				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Bodenrandori mit Befreiungsversuchen • Ein Standrandori 				

5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“

Der Weg der **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** wird konsequent fortgesetzt

Ukemi sollen in zunehmend dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit nicht mehr aus dem Stand, sondern aus dem Gehen. Weitere Steigerungen der Dynamik und Anforderungen sind im Training ausdrücklich erwünscht.

Das Werfen erweitert sich auf **sieben wählbare Beispiele**. Die Techniken sollen nunmehr aus einfachen Situationen ausgeführt werden können und dabei die relevanten Schrittmuster für Eindrehbewegungen beinhalten, die durch unterschiedliche Bewegungsrichtungen von Uke und Tori bedingt sind. Zudem kommen auch Konter und der eigene Zug auf Uke sowie eine einbeinig geworfene Technik mit Harai-goshi hinzu. Das vorgeschlagene Technikrepertoire erweitert sich um koordinativ schwierigere Techniken. Beispiele sind:

- **Te-waza:** Tai-otoshi, Morote-seoi-nage
- **Ashi-waza:** Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake

Gegenüber dem Programm für den 6. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden schrittweise durch Lösungen von Grundsituationen und verschiedenartigen Befreiungen erweitert. Hinzu kommt auch das Lösen einer Situation aus der eigenen Rückenlage.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Falltechnik / Ukemi	Rückwärts	Seitlich	Judorolle vorwärts (mit liegenbleiben)	
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Eine Version von Koshi-Waza oder Te-Waza	Eine Version von Ashi-Waza	Zwei Techniken zur Gegenseite	Weitere frei wählbare Wurftechniken
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und zurückgeht, wirft er mit einer Wurftechnik • Wenn Uke mit einer Eindreh- oder Fußtechnik angreift, weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) 			
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Zwei Versionen von Kesa-Gatame	Zwei Versionen von Yoko-Shiho-Gatame	Eine Version von Tate-Shiho-Gatame	Eine Version von Kami-Shiho-Gatame
	<ul style="list-style-type: none"> • Je eine Befreiung aus den vier Grundhaltetechniken demonstrieren • Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen 			
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Bodenrandori • Zwei Standrandori 			

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

Die Grundausbildung wird durch erneute **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** abgeschlossen.

Ukemi sollen in noch dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit aus der zügigen Bewegung und enden möglichst im Stand, Fallen vorwärts über Hindernisse sollte ebenfalls bereits geübt werden. Das Werfen erweitert sich auf **neun wählbare Beispiele** und vervollständigt das Erlernen des Grundprogramms mit den dynamischen Würfen Sasae-tsurikomi-ashi und Hiza-guruma. Bei den neun Techniken sollen mindestens eine Ashi-waza und eine Technik mit Eindrehbewegung dabei sein sollen, zudem sollen drei Wurftechniken zur Gegenseite gezeigt werden.

- **Te-waza:** Seoi-otoshi, Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi, Tsurigoshi, Harai-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, O-soto-otoshi, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Ko-soto-gake, Ko-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma

Gegenüber dem Programm für den 5. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden in gleicher Weise erweitert. Hinzu kommen Angriffe gegen Standartsituationen.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Falltechnik / Ukemi	Rückwärts über einen Partner	Judorolle über ein Hindernis	Judorolle vorwärts mit Aufstehen
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Eine Version von Koshi-Waza oder Te-Waza	Eine Version von Ashi-Waza	Drei Wurftechniken zur Gegenseite
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik angreift, reagiert Tori mit einem Block. • Eine Wurftechnik mit zwei Fassarten werfen (z.B. Koshi-Waza mit Arm auf dem Rücken / im Kragen) 		
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Zwei Versionen von Kesa-Gatame	Zwei Versionen von Yoko-Shiho-Gatame	Zwei Versionen von Tate-Shiho-Gatame
	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Angriffe gegen die Bankposition von Uke, mit einem Haltegriff beenden • Zwei Angriffe gegen die Bauchlage von Uke, mit einem Haltegriff beenden 		
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Standrandori, die in der Bodensituation weitergeführt werden 		

Erweiterung der Grundausbildung vom 3. bis 1. Kyu

In der zweiten Ausbildungsphase des Kyu-Bereichs sollen die Lernenden befähigt werden selbstbestimmt ihre individuellen Schwerpunkte zu finden:

- Lernende mit **großem Interesse am Wettkampf** beginnen das Grundlagentraining im Sinne des Nachwuchsleistungssportkonzepts des DJB.
- Lernende, bei denen das **Interesse an den vielfältigen Bewegungserlebnissen**, die Judo bereithält, gegenüber Wettkämpfen überwiegt, öffnen sich für Felder außerhalb des Wettkampfsports, schnuppern in die traditionellen Kata, die Selbstverteidigung oder in Taiso hinein und finden dort ihren sportlichen Anker.

Insgesamt ist die Phase um den 3. Kyu herum eine **besonders kritische Phase** des Judolebens. Die Drop-out-Rate ist relativ hoch, weswegen eine behutsame Begleitung und Passung des Angebots an die persönlichen Bedürfnisse von besonderer Bedeutung sind. Die einsetzende Differenzierung nach Neigungen muss in jeder Richtung durchlässig bleiben und als „**gleichwertig in der Vielfalt**“ betrachtet werden.

Da in der ersten Phase lediglich ein relativ begrenzter Grundstock an Techniken erlernt wurde, differenzieren sich zwar zunehmend die individuellen Ziele und Schwerpunkte, und damit einhergehend die Übungs- und Trainingsformen, jedoch verbleiben die neu zu erwerbenden Fertigkeiten für alle Judotreibenden im selben inhaltlichen Rahmen des „Erweiterungsprogramms“.

Auf spezifische Aufgabenstellungen zu den Differenzierungen („Neigungs-/Wahlfächer“) wird bei Lernzielkontrollen zum 3. und 2. Kyu aufgrund der gewünschten Durchlässigkeit und des erst langsamen Einsetzens neigungsspezifischer Übungsinhalte zunächst verzichtet. Sie werden erst zum 1. Kyu – also mit Abschluss des Kyu-Bereichs – eingeführt. Dies soll jedoch keineswegs so verstanden werden, dass entsprechende Inhalte nicht schon früher angebahnt, eingeführt oder sogar bereits intensiv geübt werden können.

Leitlinien für das Training sind die jeweiligen Ausbildungskonzeptionen des DJB.

Ein **Novum im deutschen Judo** ist die nunmehr einsetzende Vorgabe bei offenen Aufgaben auf Beispiele, die von Gremien des DJB vordefiniert wurden. Hiermit soll einerseits „guter technischer Standard“ sichergestellt werden und andererseits gewährleistet werden, dass das **Graduierungswesen unmittelbar und zeitnah an Weiterentwicklungen im Ausbildungswesen Anschluss halten kann.**

Bei den Wurftechniken kommen mit jedem Grad wie bisher drei Techniken – nunmehr aus dem Erweiterungspool – neu hinzu. Die Wahl dieser neuen Techniken ist durch die Vorgaben von je einer Ma-sutemi- und einer Yoko-sutemi-waza eingeschränkt. Die übrigen Techniken können frei aus dem Erweiterungsprogramm gewählt werden. Gleichzeitig reduziert sich schrittweise die Anzahl der Wurftechniken aus dem Grundprogramm, um die Menge an Techniken nicht über Gebühr steigen zu lassen. Alle Techniken des Grundprogramms sollen zunehmend variabler, flüssiger und präziser ausgeführt werden können.

3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“

Der 3. Kyu markiert den Eintritt in neue Technikwelten mit besonderer emotionaler Wirkung auf die Ausführenden:

- die Sutemi-waza werden neu eingeführt. Tani-otoshi wird als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- der freie Fall soll vorbereitet werden
- Das eigene Blocken wird zum Vorteil eingesetzt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)
- **elf** Wurftechniken sollen gezeigt werden, von denen mindestens zwei je Ashi-waza, Koshi-waza und Te-waza zugeordnet werden können. Vier Würfe sollen Eindrehbewegungen beinhalten. Drei Würfe sollen zur Gegenseite gezeigt werden. Aus dem Technikpool des Erweiterungsprogramms sollen mindestens **zwei** der Techniken stammen.

In der Ukemi wird eine dynamische Fallverkettung eingeübt, die aus Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtselementen besteht.

Die Verkettungen im Boden sollen weiter eingeübt werden und als Angriff gegen Standartsituationen in einem Haltegriff enden. Tori ist Angreifer in einer Standardsituation und erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position. Durch Einsatz von Zug und Druck und des eigenen Körpergewichts soll Uke gedreht werden und die Aktion mit einem Haltegriff abgeschlossen werden. Weiter soll das Technikrepertoire auf nun drei Versionen der Haltetechniken Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame anwachsen, zwischen denen gewechselt werden kann.

Das Fach Kata kommt hinzu, in dem eine eigene Kata mit drei Bodentechniken entwickelt werden soll. Soweit möglich soll die „Form“ mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch gewahrt werden.

Fertigkeiten:

Falltechnik / Ukemi	Fallkette (mit den Elementen vorwärts, rückwärts, seitlich)			
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Je zwei Versionen von Koshi-Waza, Ashi-Waza und Te-Waza	Eine Version von Tani-Otoshi	Drei Wurftechniken zur Gegenseite	Weitere frei wählbare Wurftechniken, mindestens zwei aus dem Erweiterungsprogramm
	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Wurftechnik mit zwei verschiedenen Fassarten werfen • Wenn Uke angreift, dann verteidigt Tori durch Blocken 			
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Drei Versionen von Kesa-Gatame	Drei Versionen von Yoko-Shiho-Gatame	Zwei Versionen von Tate-Shiho-Gatame	Zwei Versionen von Kami-Shiho-Gatame
	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Angriffe gegen die Bankposition von Uke mit Haltegriff beenden • Zwei Angriffe gegen die Bauchlage von Uke mit Haltegriff beenden 			
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Standrandori – mit Wurfkombination oder Kontertechnik • Bodenrandori – beginnend in der Ausgangssituation Beinklammer 			
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Bodentechniken mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch 			

2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

Zunehmend wurden in den vergangenen Stufen sowohl Techniken als auch exemplarische Lösungen für Kampfsituationen studiert. Dadurch wurden die Voraussetzungen geschaffen, Judo reflektierter zu betreiben und kämpferische Aktionen zunehmend planvoll zu gestalten („Judo-Taktik“). Folgende Elemente ergänzen das bisher Gelernte und stellen den Kern der neu erworbenen technischen Kompetenzen zum 2. Kyu dar:

- Technikanwendungen auch aus unorthodoxem Griff, was auch der Grund für die Einführung von Sumi-gaeshi ist auch wenn diese im Wettkampf keine Anwendung findet.
- Auslage und Griff Ai-yotsu und Kenka-yotsu mit den damit verbundenen technischtaktischen Aspekten
- Grifferarbeiten einschl. Griff lösen und Werfen aus Griffkampfsituationen
- Wurftechniken werden weiterhin verkettet und zusätzliche Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)
- Gesamt werden **dreizehn** Techniken gezeigt, von denen mindestens zwei je Ashi-waza, Koshi-waza und Te-waza zugeordnet werden können. Vier Würfe sollen Eindrehbewegungen beinhalten. Drei Würfe sollen zur Gegenseite gezeigt werden. Aus dem Technikpool des Erweiterungsprogramms sollen mindestens **vier** der Techniken stammen. Vorausgesetzt wird zudem eine Variante einer Eindrehtechnik auf einem Bein
- Das Fach Kata wird vertieft und soll weiter drei Techniken beinhalten. Es soll die „Form“ mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch gewahrt werden. Es wird empfohlen sich nun bereits an den ersten drei Gruppen der Nage-no-kata zu orientieren. Dennoch können die Techniken frei gewählt werden.
- Im Boden wird die Beinklammer als zentrales Element in den Vordergrund gestellt

Fertigkeiten:

Falltechnik / Ukemi	Fallkette (mit den Elementen vorwärts, rückwärts, seitlich)		Freier Fall am Partner mit Hilfestellung	
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Je zwei Versionen von Koshi-Waza, Ashi-Waza und Te-Waza	Eine Variante einer Eindrehtechnik auf einem Bein	Drei Wurftechniken zur Gegenseite	Weitere freiwählbare Wurftechniken, mindestens vier aus dem Erweiterungsprogramm
	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Wurftechniken aus der Kreisbewegung • Zwei Kontertechniken – nach Block oder Übersteigen 			
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	Drei Versionen von Kesa-Gatame	Drei Versionen von Yoko-Shiho-Gatame	Drei Versionen von Tate-Shiho-Gatame	Zwei Versionen von Kami-Shiho-Gatame
	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • Eine Befreiung aus der Beinklammer 			
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenrandori – aus einer vorgegebenen Ausgangssituation • Standrandori – mit Wurfkombination oder Kontertechnik 			
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Wurftechniken (frei wählbar) mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch 			

1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“

Beim 1. Kyu sollten die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungserlebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben?

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt.

- Alle Techniken aus dem Erweiterungsprogramm sollten erlernt worden sein. Tomoe-Nage, Kata-guruma und Uchi-Mata stellen spätestens hier eine Herausforderung dar. Je nach individueller Konstitution sollen diese Würfe in der Ausbildung eine wichtigere Rolle spielen.
- Von den Techniken des Grund und Erweiterungsprogramms sollen hier **fünfzehn** gezeigt werden von denen mindestens drei je Ashi-waza, Koshi-waza und Te-waza zugeordnet werden können, sechs Würfe sollen Eindrehbewegungen beinhalten. Drei Würfe sollen zur Gegenseite gezeigt werden. Aus dem Technikpool des Erweiterungsprogramms sollen mindestens **sechs** der Techniken stammen.
- Vorausgesetzt wird hier nun eine Sutemi-waza-Technik. Aus diesem Grund wird spätestens hier auch der freie Fall ohne Hilfestellung abgefragt.

Im Boden wird ein Augenmerk auf die Variabilität von Tori bei Befreiungen von Uke gelegt. Haltegriffwechsel sowie verschiedene Standartsituation als Angriff von Tori werden abgefragt.

Die Kata nimmt erneut einen Bestandteil der Graduierung ein und orientiert sich nun an ersten drei Gruppen der Nage-no-kata und der Osaekomi-waza der Katame-no-kata.

Fertigkeiten:

Falltechnik / Ukemi	Fallkette beidseitig (mit den Elementen vorwärts, rückwärts, seitlich)		Freier Fall	
Nage-waza („wenn -> dann- Situationen“)	Drei Versionen von Koshi-Waza, Ashi-Waza und Te-Waza	Eine Variante einer Sutemi- waza	Drei Techniken zur Gegenseite	Weitere freiwählbare Wurftechniken, mindestens sechs aus dem Erweiterungs- programm
	<ul style="list-style-type: none"> • zwei Techniken aus je zwei verschiedenen Situationen werfen • zwei Vorbereitende Techniken zur Herstellung der gewünschten Situation 			
Katame-waza („wenn -> dann- Situationen“)	Drei Versionen von Kesa-Gatame	Drei Versionen von Yoko-Shiho- Gatame	Drei Versionen von Tate-Shiho- Gatame	Drei Versionen von Kami-Shiho-Gatame
	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel zwischen den vier Grundhaltegriffen unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke • Je 1 Angriff von der Seite, von vorne, von hinten/oben sowie zwischen den Beinen – Ziel: Haltegriff 			
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Drei aufgabenbezogene Randori mit verschiedenen Partnern 			
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Wurftechniken – aus den ersten drei Gruppen der Nage-No-Kata (frei wählbar) mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch Oder • Drei Bodentechniken der Osaekomi-Waza-Gruppe der Katame-No-Kata (frei wählbar) mit Grußzeremoniell und Auf- bzw. Abmarsch 			