

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014
 Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm
 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Dem Judokämpfer soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden
- Der Zusammenhang von Vertrauen und Verantwortung muss deutlich werden
- Fallen nach hinten und seitwärts Landen zu beiden Seiten nach einem Wurf nach vorne
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten zu beiden Seiten; nicht auf den Partner fallen; am Arm sichern und sicheren Stand auf beiden Beinen
- Die Würte auf Ukes Aktion hin ausführen („Situationen nutzen“)
- Von Beginn an sollen die wichtigsten Techniken beidseitig geübt werden

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

1. Falltechnik
 Werfen und Fallen sowie Halten und Befreien sollen zusammen unterrichtet und entwickelt werden; der Übungsleiter sollte zu jedem Wurf die geeignete Falltechnik vermitteln.

2. Grundform der Wurftechnik

- Die beiden Partner müssen sich so verhalten (können), dass der andere Werfen/Fallen lernen kann; es ist also notwendig, das richtige Verhalten von Uke genauso auszubilden wie das von Tori; der verlangte Wurf kann auch „überdeutlich“ im Stand ausgeführt werden.
- Unter O-soto-otoshi verstecken wir das Aufsetzen eines Beines von außen hinter einem Bein des Partners bei gleichzeitigem engen Kontakt der Schultern und der Körperseite; diese Technik ermöglicht es Kindern auf beiden Beinen stehend zu werfen und ihr eigenes Gleichgewicht zu bewahren, um so den Fall des Partners zu kontrollieren, was vor allem jüngeren Kindern bei einem O-soto-gari nicht gut gelingt!

3. Grundform der Bodentechnik

- Die Partner müssen die Technik korrekt demonstrieren und deutlich machen, dass sie mit der geforderten Technik Uke am Boden kontrollieren können
- Wir nehmen Kuzure-kesa-gatame als Einstiegsübung, weil bei diesem Griff unter Arm und Schulter statt um den Nacken gefasst wird; viele Judo-Anfänger erleben das Einblemmen des Kopfes („Schwitzkasten“) als schmerzhaft und bedrohend für ihren Nacken

4. Anwendungsaufgabe Stand

- In dieser Ausbildungsstufe sollen Würfe nach vorne und nach hinten aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung von Uke ausgeführt werden
- Der Zug/ Druck von Uke soll so stark erfolgen, dass Tori die Aktion gut übernehmen kann

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 21 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

empfohlenes Alter
 vollendetes 7. Lebensjahr

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)		
Grundform der Wurftechniken (4 Aktionen)	O-goshi <u>oder</u> Uki-goshi (beidseitig)	O-soto-otoshi (beidseitig)		
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)	Mune-gatame (beidseitig)		
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi 			
Anwendungsaufgabe Boden (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke 			
Randori (3-5 Randori a 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Kniestand Bodemandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben 			

5. Anwendungsaufgabe am Boden
 Werfen und Fallen soll mit Halten und Befreien verbunden werden, damit der Anfänger einen Überblick über die technischen Möglichkeiten des Judo erhält. Es wird erwartet, dass die Partner angemessen kooperieren.

6. Randori

- Die einzelnen Bodemandori sollten nicht länger als eine Minute dauern, die Gesamt-Prüfungszeit nicht viel mehr als 5 Minuten. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten.
- Die beim Randori übenden Judo-ka sollen sich **nicht** als Steger und Besiegte fühlen, **sondern** wissen, dass beide durch das Studium der Judo-techniken aus der Bewegung gewinnen **nicht** mit maximalem Kraftaufwand und völlig verhissenen **kämpfen, sondern** sich mit viel Bewegung „spielerisch balgen“

Lexikon/neue japanische Begriffe

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Kuzure-kesa-gatame | <i>Variante des Schützen-Haltegriffs</i> |
| 2. Mune-gatame | <i>Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame</i> |
| 3. O-goshi | <i>großer Hüftwurf</i> |
| 4. O-soto-otoshi | <i>großer Außensturz</i> |
| 5. Randori | <i>freies Üben</i> |
| 6. Rei | <i>Gruß</i> |
| 7. Tori | <i>derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)</i> |
| 8. Uke | <i>derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich Nehmer)</i> |
| 9. Ukeni | <i>Falltechnik</i> |
| 10. Uki-goshi | <i>Hüftschwung</i> |

Die Prüfungen sollen vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judo-techniken.

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014
Erfahrungen zum Ausbildungsprogramm des 7. Kyu (gelber Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Auf den grundlegenden Erfahrungen des 8. Kyu soll weiter aufgebaut werden
- Fallen rückwärts aus dem Stand und nach einem Wurf seitwärts Landen soll intensiviert und durch die Judorolle ergänzt werden.
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten soll ergänzt und beidseitig intensiviert werden; die Würfdäcken „ausheben“, „schieben“ und „rotieren lassen“ sollen beispielhaft so eingeübt werden, dass die „Würfdäcke“ klar wird
- Die Würfe sollen weiterhin überwiegend auf Ukes Aktion hin ausgeführt werden („Situationen nutzen“)

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

- 1. Fallechnik**
Die Judorolle (Maie-nawari-ukemi) fällt nicht jedem gleichermaßen leicht. Daher kann sie mit Liegenbleiben in der korrekten Endposition **oder** mit Aufstehen gezeigt werden. Beides soll nur in der Grobform verlangt werden.

- 2. Grundform der Wurffechnik**
 - Auf dieser Stufe sollte unbedingt der Wurf von O-goshi/Uki-goshi geübt werden, der zum 8. Kyu nicht geübt wurde. Beide Würfe sollten klar unterschieden werden.
 - Unter Seo-i-otoshi verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des Ippon-seoi-nage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

- 3. Grundform der Bodentechnik**
Da die Haltegriffe prinzipiell beidseitig geübt werden, versteht es sich von selbst, dass dies auch für die Befreiungen gilt, auch wenn dies nicht unbedingt bei der Prüfung gezeigt werden muss.

- 4. Anwendungsaufgabe Stand**
 - Für Würfe nach vorne bietet sich eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt vor dessen Füßen befindet. Würfe nach hinten (Z.B. O-uchi-gari) können gut angewendet werden, wenn Ukes Körperschwerpunkt (Hälfte Gesäß) im Lot hinter Ukes Füßen ist.
 - Der Druck/Zug soll so stark erfolgen, dass Tori die Würfe technisch sauber ausführen kann.
- 5. Anwendungsaufgabe am Boden**
 - Bei Befreiungen muss sich Uke so verhalten, dass Tori sich befreien kann.
 - Die Kunst bei allen Aufgaben am Boden besteht darin, den Widerstand so zu dosieren, dass Tori mit Anstrengung die gestellte Aufgabe lösen kann.

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

7. Kyu: gelber Gürtel
 empfohlenes Alter:
 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Fallechnik (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen	
Grundform der Wurffechniken (7 Aktionen)	O-goshi (beidseitig)	Uki-goshi (beidseitig)	O-uchi-gari (beidseitig)	Seoi-otoshi
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame beidseitig	Yoko-shiho-gatame beidseitig	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seo-i-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari 			
Anwendungsaufgabe Boden (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen • Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke 			
Randori (3-5 Randori a 1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Fallechnik gemacht hat 			

- Wir unterscheiden: hohe Bank (auf Händen und Unterschenkeln), mittlere Bank (Unterarme, Unterschenkel, „Luft“ unter dem Bauch), niedrige Bank (ganz eng zusammengekauert), Bauchlage (nach gestreckt auf dem Bauch)

6. Randori

Es sollen ca. 4-6 kurze Randori durchgeführt werden. Dazu sind im Training allerdings höhere Umlänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten im Randori werden immer beide Partner gleichzeitig und gemeinsam bewertet.

Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- **Das Bodenrandori jeweils durch eine korrekte Wurffechnik einleiten** nicht mit Uke gemeinsam zu Boden gehen, **sondern** erst Hilfe beim Fallen geben und dann den Haltegriff ansetzen; danach beginnt ein Randori von ca. 30 Sekunden Dauer; dann Rollenwechsel
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/ kämpfender) Uke sein
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** deutlich die Aufgaben von Tori, der versucht ersthaft zu halten) und Uke (der versucht sich ernsthaft zu befreien bzw. nicht gehalten zu werden) bei der Anwendung von Bodentechniken herausstellen

Lexikon/neue japanische Begriffe

- 11. Ai-yatsu**
Gleicher Griff; rechts gegen rechts; links gegen links
- 12. O-uchi-gari**
Große Innenstichel
- 13. Seo-i-otoshi**
Auf den Rücken nehmen und hinunter sitzen; Schultersturz
- 14. Kesa-gatame**
Schuppen Haltegriff
- 15. Yoko-shiho-gatame**
Reinwerf; vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
- 16. Tate-shiho-gatame**
Reinwerf; auf dem Partner „reiten“ und halten; vier-Punkte-Haltegriff von oben
- 17. Kami-shiho-gatame**
Kopflager; vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;
- 18. Maie-nawari ukemi**
Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)
- 19. Otoshi**
Schleudern; Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen
- 20. Gari**
schieben; ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judo-Techniken

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „**Materialien für Multiplikatoren**“, 16.11.2014
Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 6. Kyu (gelb-oranger Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen.
- Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und/ oder Körperbewegungen Wurftechniken vorzubereiten („Situations schaffen“)
- Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judo Techniken immer wieder deutlich gemacht werden.

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

- 1. Falltechnik**
Auf dieser Stufe muss die Judorolle zu beiden Seiten gezeigt werden, sowohl mit Liegentheben als auch mit Aufstehen. Dies ist vor allem für das Erlernen des Tai-otoshi eine sehr nützliche Voraussetzung.
- 2. Grundform der Wurftechnik**
 - Ippon-seoi-nage soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren.
 - Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine belastet und das belastete rechte Bein von Uke blockiert.
 - Werfen mit der kleinen Fläche der Fußsohle wird durch Ko-uchi-gari und Ko-soto-gari eingeführt.
 - Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden.
 - Mit De-ashi-barai kommt die erste Fegetechnik erst jetzt hinzu. Dieses neue Wurf-Prinzip soll beimatsam eingeführt werden.
- 3. Grundform der Bodentechnik**
 - Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll das Verständnis für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Die Judoaka sollen verstehen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs-²⁷ Befreiungsversuchen zu begegnen.
- 4. Anwendungsaufgabe im Stand**

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 25 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „**Materialien für Multiplikatoren**“, 16.11.2014

6. Kyu: gelb-oranger Gürtel

empfohlenes Alter

9. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

Falltechnik (7 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- bleiben und Aufstehen		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Ippon-seoi-nage (beidseitig)	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari (beidseitig)	Ko-soto-gake alter Ko-soto-gari	De-ashi- barai
Grundform der Bodentechniken (8 Aktionen)	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 (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über. 				
Anwendungsaufgabe Boden (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame • 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) • 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen. 				
Randori (3-5 Randori a 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann. 				

- Auf dieser Stufe lernt Tori, einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten („Situations schaffen“). Dabei werden Körperbewegungen („ai-sabaki“) und der wechselnde Einsatz von Zug und Druck mit den Armen sehr wichtig.
 - Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst sehr judogemäß durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen (Achtung: **kein Sperrn** mit den Armen!)
 - Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe der Technik entsprechend die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.
- 5. Anwendungsaufgabe am Boden**
- Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fußtechniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen.
 - Die Befreiungen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d.h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen.
 - Sinnvolles Arbeiten in der Standardposition Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern, Lösungen für die Ober- und die Unterlage zu kennen.
- 6. Randori**
- Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte mit mehrfächem Partnerwechsel 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoaka sollen **nicht** mit den Armen sperrn, **sondern** lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfsitz zeigen („schönes Judo“)
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch entschlossen angreifen und zu werfen versuchen
 - **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/Kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen
 - am Boden **nicht** nur spielerisch miteinander rauten, **sondern** mit größeren Widerständen als im Stand auch das gegeneinander Kämpfen erproben

Lexikon / neue japanische Begriffe

- 22. **Ippon-seoi-nage** *Pink-Schulterwurf*
 - 23. **Tai-otoshi** *Körpersitz*
 - 24. **De-ashi-barai** *Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß legen; Fußheber*
 - 25. **Ko-uchi-gari** *Kleine Innenseitel*
 - 26. **Ko-soto-gari** *Kleine Außenseitel*
 - 27. **Gake** *Einhängen*
- Die Prüfungen sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judo Techniken

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „**Materialien für Multiplikatoren**“, 16.11.2014
Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 5. Kyu (orangener Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Prüfung zum 5. Kyu schließt der Judoka die Grundausbildung ab und wird zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies sollte sich im Bewegungsverhalten zeigen.
- Die bereits erlernten Techniken sollen sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Probleme der Kumi-kata („die Art wie man greift“) müssen besprochen werden, damit die Techniken variabler und den Kampfpositionen angepasster angewendet werden können.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hande sowie der sinnvoller Einsatz von Zug und Druck müssen intensiv geübt werden
- Der unterschiedliche Einsatz von Zug- und Hubarm soll mit Morote-seoi-nage veranleitet werden.
- Kombinationen und Konter nach Ausweichen und Überstiegen erfordern, dass das zugrunde liegende Verteidigungsverhalten mit aufrechtem Oberkörper geübt wird
- Auf dieser Ausbildungsstufe werden fast alle Würfe auf einem Bein ausgeführt
- Einsatz und Timing des Spielbeines sind wichtige Unterrichts Schwerpunkte
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori besonders hingewiesen werden.

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

- 1. Falltechnik**
Die Jadorolle über ein Hindernis (z.B. Medizinball, Gürtel oder Partner) soll die Sticheit der Falltechnik vorwärts vertiefen und eine höhere und weitere Kolllbewegung veranlassen.
- 2. Grundform der Wurftechnik**
Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf Techniken, die auf einem Bein stehend ausgeführt werden. Tori muss die Kontrolle über Uke durch sicheren Stand nach der Wurfaustrührung sicherstellen. Auch bei der Demonstration der Grundform sollte auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfaustrührung im Mittelpunkt stehen.
- 3. Grundform der Bodentechnik**
Die beiden Hebel-Prinzipien (Armbeuge-/ Amstreckhebel) sollen korrekt und ruhig demonstriert werden. Dabei geht es weniger um das Anwenden in der richtigen Situation als um die verantwortungsbewusste und wirksame Ausführung der Technik.
- 4. Anwendungsaufgabe im Stand**
In dieser Anwendungsaufgabe geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, Ausweichen oder Überstiegen nach einem ersten Wurfversuch zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Uke kann seine Reaktion zu einem Konter nutzen und Tori kann Ukes Reaktion auf den ersten

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 27 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „**Materialien für Multiplikatoren**“, 16.11.2014

5. Kyu: orangener Gürtel
empfohlenes Alter

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

10. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuri-komi- ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)	Harai-goshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
Anwendungs- aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination) 				
Anwendungs- aufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus I Halletechnik zu Juji-gatame, aus I anderen zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden 				
Randori (4+6 Randori à 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. 				

- Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Dies kann auf dieser Ausbildungsstufe nur bei einem angemessenen Partnerverhalten erfolgen.
 - **5. Anwendungsaufgabe am Boden**
 - Hier sollen die erlernten Armhebel in Standardpositionen sinnvoll angewendet werden. Vor allem wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt, können Armhebel erfolgreich eingesetzt werden.
 - Mit der Standardposition Beinklammer sollen die situativen Möglichkeiten erweitert werden, aus der Oberlage oder der Unterlage zum Erfolg zu kommen.
- 6. Randori**
- Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte auch bei mehreren Partnerwechseln 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori, übernden Judoka sollen
- **nicht** den Griff wechseln, **sondern** auf Verlangen der Prüfer mit gleichem oder gegengleichem Griff kämpfen
 - **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch Fehler im Angriffsverhalten des Partners zu eigenen Kontertechniken nutzen
 - **nicht** mit „stehen“, festen Armen sperren, **sondern** eine bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Überstiegen demonstrieren
 - sich **nicht** schablonenhaft, genorm, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** die sich ergebenden Chancen leicht zu kontrollierten Würfen nutzen
 - am Boden **nicht** einfach die erlernten Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardpositionen deutlich machen
 - **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern** mit dem dezierten Widerstand, der unter Anstrengung eine Technik noch möglich macht.

Lexikon/neue japanische Begriffe

- | | |
|--------------------------|---|
| 28 Harai-goshi | Hilffeger |
| 29 Juji-gatame | Kreuzhebel |
| 30 Keika-yotsu | gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt |
| 31 Kumi-kata | Form/ Art des Greifens |
| 32 Morote-seoi-nage | Schulterwurf mit beiden Händen |
| 33 Okuri-ashi-barai | Fußhakenlegen; beide Füße gegen |
| 34 O-soto-gari | Große Außenstichel |
| 35 Sasae-tsuri-komi-ashi | Fußstützwurf; Hebelzug/Abhaken |

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judo Techniken

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade, **Materialien für Multiplikatoren**“, 16.11.2014
Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 4. Kyu
(orange-grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch-taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.
- Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkommnisse)
- Die erlernten Stichtechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.
- Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Griffsens erweitert.
- Der freie Fall zu beiden Seiten ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Siamni-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Uken greifen unterstützen zu können.
- Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungssperiarame der Judo-ka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen.
- Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Griffösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.
- Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Uru-er- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

- Vorkommnisse**
 In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkommnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegungsgrößen und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!
- Falltechnik**
 Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden. Um Partnerhilfe versuchen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Jeeksamagi-Fällübung“)
- Grundform der Wurftechnik**
 Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Dies gilt es beim Vermitteln der Wurftechniken zu beachten.
 Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden.

4. Grundform der Bodentechnik

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 29 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

4. Kyu: orange-grüner Gürtel
empfohlenes Alter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e.V. Ausbildungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Falltechnik	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)			
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <u>oder</u> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-naki-komi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig	Waki-gatame beidseitig		Tomoe-nage (beidseitig)
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. • Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen • Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindringtechniken 			
Anwendungsaufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen • Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen 			
Randori (4-6 Randori a 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Armel und am Revers) werfen. (Randori spielen!) • Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen 			

- Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Einbringegelenk heben kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich.
- **5. Anwendungsaufgabe im Stand**
- Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzutüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindringtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beobachten oder losreißen kann.
- Die unterschiedlichen Wurfpositionen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffpositionen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situations nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.
- **6. Anwendungsaufgabe am Boden**
- Die erlernten Armhebel sollen in Standardpositionen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verriegelt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.
- Esrnals werden Grifftechniken als Kontor am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt
- **7. Randori**
- Die Randori auf dieser Stufe sollen ein freies, spielerisches Üben mit beginnendem „Kampftanakter“ sein. Die beim Randori über den Judoka sollen
- nicht durch eine gebogene Körperhaltung Wurfansätze erschweren, **sondern** mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen
- nicht nur mit einem Griff üben, **sondern** mit verschiedenen Griffhaltungen zu Wurftechniken kommen
- nicht hart verteidigen oder hektisch angreifen, **sondern** ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungssaktionen zeigen
- nicht ausschließlich im Stand arbeiten, **sondern** auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

- 36. Koshi-uchi-mata *Innere Schenkelwurf mit der Hüfte*
- 37. Ko-uchi-barai *Kleines inneres Fegen*
- 38. Ko-uchi-naki-komi *Kleines Einholen von innen*
- 39. O-uchi-barai *Großes Inneres fegen*
- 40. Suteni-waza *„Opferrechniken“, Selbstfallwurf*
- 41. Tsuri-komi-goshi *Hebegriffwurf*
- 42. Tomoe-nage *Wurfbegriff*
- 43. Ude-gatame *Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken*
- 44. Waki-gatame *Mit der Körperseite heben*
- 45. Yoko-tomoe-nage *Seitlicher Kopfwurf, „Wohlbwurf“ zur Seite*
- 46. Kuzushi *Gleichgewicht brechen*
- 47. Tsukuri *Annäherung, Wurfansatz*
- 48. Kake *Wurfausführung und Kontrolle*

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014
 Deutscher Judo-Bund Ausbildungsprogramm des 3. Kyu (grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Nachdem in der vorhergehenden Ausbildungsstufe Blocken als Verteidigungsverhalten eingebracht worden ist, können in der Stufe des 3. Kyu weitere sich daraus ergebende Kontertechniken eingeführt werden
- Die neuen Sumi-waza (Selbstfalltechniken) erfordern eine Verteilung des Fallens nach vorne, was sich in der Einhaltung des freien Falls zu beiden Seiten widerspiegelt. Auch wenn es sich aus den Anforderungen der Prüfungsinhalte nicht zwangsläufig ergibt, ist eine variable Ausweitung der Fähigkeiten im Bereich Kumi-kata („die Art, wie man greift“) zwingend notwendig
- Mit den Anwendungsaufgaben wird weiter auf die komplexe Anwendung der Judo-techniken in freien Situationen vorbereitet.
- Der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken wird mit der Anwendungsaufgabe Boden besprachelt dargestellt
- Beim Einstieg in die Nage-no-kata soll „formelles Üben“ vermittelt werden als eine andere Art, Judo zu betreiben und zu verstehen.

Anmerkungen den Prüfungsfächern

- 1. Vorkenntnisse**
 - Da das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu als einziges alle acht Prüfungsfächer enthält, sollten Vorkenntnisse nur dann ein wenig eingehender überprüft werden, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.
- 2. Falltechnik**
 - Der freie Fall kann bei Judoکا ab 30 Jahren auch in die Weichbodenmatte demonstriert werden.
- 3. Grundform der Wurftechnik**
 - Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriffe ist, der durch die andere Technik gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll man unbedingt beibehalten lernen.
 - Tani-otoshi ist als Konter eine sehr schwierige Technik. Es empfiehlt sich daher Tani-otoshi zunächst entweder als Angriff oder als anzuprobieren Konter einzuführen. Damit ist gemeint, dass man den Konter nicht über ein vorhergehendes Blocken einführt, sondern in den Angriff des Gegners hinein startet.
 - Sumi-gaeshi sollte mit normalen Griff (siehe aktuelle Wettkampfregelezeigt werden; in Ausnahmefällen (z.B. bei erfolglosen Wettkämpfen) kann jedoch auch Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden
- 4. Grundform der Bodentechnik**

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 31 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

3. Kyu: grüner Gürtel
 empfohlenes Alter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Ausbildungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Falltechnik	freier Fall (beidseitig)			
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi	Sumi-gaeshi
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Ashi-gatame	Ashi-garami		
Anwendungs-aufgabe Stand (7 Aktionen)				
Anwendungs-aufgabe Boden (3 Aktionen)				
Randori (5 Randori à 2min)				
Kata				

- Beide verlängerten Armebel lassen sich gut aus einer Kesa-gatame Position einführen.
- Ukes Sicherheit muss durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet sein.
- Mit Ashi-garami ist ein Ude-garami mit Einsatz des Beines gemeint.
- **5. Anwendungsaufgabe im Stand**
 - Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind: a) unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schleichen, zielen, heben, nach unten drücken etc.), b) unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yosu, Kenka-yosu), c) Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie d) mit unterschiedlichen Griffen an Arme l, Kragen oder anderen
- **6. Anwendungsaufgabe am Boden**
 - Hier geht es darum, die drei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen. Beim direkten Übergang steht die Zieltechnik am Boden im Vordergrund, bei den beiden anderen die Handlungsskette.
- **7. Randori**
 - Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfbarakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoکا sollen nicht mehr an vorgegebenen Bewegungsmustern festkleben, sondern die gestellten Aufgaben in Stand und Boden leicht und locker mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit kämpfertsch lösen
- **8. Kata**
 - Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 2. Gruppe Koshi-waza („Hilfswürfe“) der Nage-no-kata („Form des Werfens“) ausgewählt, weil die Wurftechniken dieser Gruppe in den vorhergehenden Stufen schon unterrichtet wurden. So können sich die Judoکا ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfführung) konzentrieren.

Lexikon / neue japanische Begriffe

- 49. Ashi-garami *Beugebel mit Hilfe des Beins*
- 50. Ashi-gatame *Armsrückebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)*
- 51. Hane-goshi *Hüfgespringswurf, wörtl. „schmelzender Hüfprung“*
- 52. Kata *Form*
- 53. Koshi-guruma *Hüftgrad*
- 54. Nage-no-kata *Form des Werfens*
- 55. Sumi-gaeshi *Ecken-Kippe*
- 56. Tani-otoshi *Talrüttlung, „ins Tal stürzen“*
- 57. Ushiro-goshi *Hüfgegenwurf*
- 58. Yoko-sumi-gaeshi *Seitliche Ecken-Kippe*

2. Kyu: blauer Gürtel
empfohlenes Alter:

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

13. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)	Kata-ashi-dori <i>alter</i> Kuchiki-taoshi *
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen				
Anwendungsaufgabe Boden (8 Aktionen)	• Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden (8 Aktionen)				
Randori (5 Randori à 2min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) • Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza 				
Kata	* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden				

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 33 von 55

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Kyu

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen • Zwei Atemtechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden • Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemtechniken des Angreifers
Boden	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden

Erklärungen

Anwendungsaufgabe im Stand

Hane-goshi wird für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen. Sumi-gaeshi und Tani-otoshi eignen sich besonders für Situationen, in denen die Bodenlage auf Grund des Angriffes unvermeidbar erscheint (z.B. Sumi-gaeshi gegen Umklammerungsangriff von vorne mit dem Ziel das Opfer zu Boden zu bringen).

Es können sämtliche Atemtechniken eingesetzt werden. Es ist auf eine für die jeweilige Situation effiziente Ausföhrung zu achten. Diese kann (und muss stellenweise) von der Grundform abweichen (z.B. Schlag aus einem ungünstigen Winkel).

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Blockens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität gestoppt werden (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).

Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es darum mögliche Übergänge in die Bodenlage in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden (z.B. Hadaka-jime)

M. Staller 2011

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2. Kyu		
Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	<ul style="list-style-type: none"> 6 Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgangriffe Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemtechniken des Angreifers
Boden	<ul style="list-style-type: none"> 4 Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> Zwei Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgangriffe am Boden

Erörterungen

Anwendungsaufgabe im Stand

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Würgangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. beide Hände würgen am Hals von vorne).

Die Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk sollen sich auf ungefährliche Situationen beziehen, in denen kein weiterer Angriff (z.B. Faustschlag) droht. Entsprechend sollte auf ein deeskalatives Verhalten Wert gelegt werden.

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Ableitens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität abgeleitet, also von ihrem eigentlichen Ziel abgebracht werden, ohne sie zu stoppen (z.B. Verteidigung mit Unterarm nach innen gegen einen Fauststoß).

Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Halte- und Würgangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. Schwitzkasten, Würgen mit beiden Händen in der Reiposition, Kesa-gatame).

M. Staller 2011

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 35 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

Erörterungen zum Ausbildungsprogramm des 2. Kyu (Blauer Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Auch wenn Fallen als Prüfungsfach nicht mehr überprüft wird, muss dennoch in jeder Übungsstunde Fallen weiter geübt werden. Insbesondere die sichere und variable Beherrschung der Judorolle erleichtert das Erlernen von Würfen wie Yoko-otoshi, aber auch von Ashi-uchi-mata und Usuri-goshi.
- In dieser Ausbildungsstufe werden erstmals Beingreifer eingeführt. Sie können relativ oft und einfach im Aufwärmen als spezielle Fallschulung zum Rückwärtsrollen erprobt werden.
- Am Boden liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem vielfältigen Erlernen von Würgetechniken. Dabei ist es wichtig, Wirkungsweise und Funktion von Würgegriffen präzise zu erläutern.
- Standrandori wird auf dieser Stufe mit wettkampfnahen Verhaltensweisen angereichert, um schon im freien Üben sich auf extreme Haltungen bzw. extreme Auslagen einstellen zu lernen.

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

- Vorkenntnisse**
 - Vorkenntnisse sollen nur in solchen Fällen überprüft werden, wo sich aus der Prüfung heraus Zweifel an der sicheren Beherrschung von Grundlagen ergeben, die in vorhergehenden Stufen erlernt worden sein sollen, so z.B. die 2. Gruppe der Nage-ikata aus der Stufe des 3. Kyu.
 - In allen anderen Fällen kann die Beurteilung der Vorkenntnisse vor allem im Bereich Fallen sich aus den allgemeinen Leistungen während der jeweiligen Prüfung ergeben.
- Grundform der Wurftechnik**

Bei der Demonstration der jeweiligen Grundform soll eine sinnvolle Kumi-kata gewählt werden. Eine Gefährdung von Übe durch eine unsichere bzw. nicht korrekte Wurfanführung **darf nicht toleriert** werden. Dies gilt besonders für Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Usuri-goshi und Yoko-gake.

Die beiden Begriffe Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi stehen stellvertretend für alle Beinwurftechniken.
- Grundform der Bodentechnik**

Es muss bei der Demonstration der jeweiligen technischen Grundform deutlich werden, wie die Wirksamkeit der Technik entwickelt wird. Dabei kann sich der Prüfer durchaus durch Nachfragen vergewissern.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die entsprechenden Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung geworfen werden. Tort soll zunehmend selbstständig eigene günstige Situationen schaffen.

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 34 von 55

- Wie man diese Situationen unterschiedlich gestalten kann, wurde in den Erörterungen zum 3. Kyu ausführlich beschrieben.
 - Es wird erwartet, dass die Judoka abwechselnd und spielerisch mit einem dotierten Widerstand die verlangten Würgetechniken aus Standardpositionen des Bodenkampfes entwickeln, dabei bieten sich vor allem Angriffe gegen die Bank oder Bauchlage sowie aus der eigenen Rückenlage an.
 - Es kann sinnvoll sein, bei diesem Prüfungsfach beide Judoka gemeinsam zu beurteilen.
- Randori**

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

 - nicht verbissen gegeneinander kämpfen, **sondern** die gestellten Aufgaben im Stand und am Boden mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit demonstrieren
 - nicht unbedingt mit jedem Ansatz zum Erfolg kommen, **sondern** auch durch korrektes Verteidigen (keine steifen Arme!) Fallen verhindern.
 - Kata**
 - Für den 2. Kyu wurde die 3. Gruppe der Nage-no-kata „Ashi-waza“ (Fußtechniken) ausgewählt, weil zwei der drei zu demonstrierenden Techniken schon auf vorangehenden Ausbildungsstufen erlernt wurden.
 - Das Zeremoniell sollte in Ansitzen beherrscht werden, Abschnitte bei der Ausführungssqualität sind durchaus zulässig.

Lexikon / neue japanische Begriffe

- | | |
|--------------------|---|
| 59. Ashi-uchi-mata | <i>Innere Schenkelwurf mit Hilfe des Beins</i> |
| 60. Ashi-waza | <i>Fußtechniken</i> |
| 61. Hadaka-jime | <i>Freies Würgen, „nacktes“ Würgen</i> |
| 62. Juji-jime | <i>Kreuzwürgen</i> |
| 63. Kata-ashi-dori | <i>ein Bein greifen</i> |
| 64. Kata-de-jime | <i>Mit einer Hand würgen</i> |
| 65. Kuchiki-taoshi | <i>wörtl. „den moosschen Baum fällen“ (Beingreifer)</i> |
| 66. Okuri-eri-jime | <i>Mit beiden Kragen würgen</i> |
| 67. Usuri-goshi | <i>Hüftwechschwurf</i> |
| 68. Yoko-gake | <i>Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz</i> |
| 69. Yoko-otoshi | <i>Seitswurf</i> |

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014
 Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 1. Kyu (Brauner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z.B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z.B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck“) – Techniken, die sowohl als Haltegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter vertieft.
- Standrandori soll als „freies Üben“ mit diversen **angenehmen Widerständen** praktiziert werden. Dabei sollen die Judoکا möglichst viele Aspekte des „**Indospieles Randori**“ aufzeigen, ohne sich zu verstreuen, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken“) abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoکا in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

- Vorkenntnisse**
 - Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.
- Grundform der Wurftechnik**
 - Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Konkertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
 - Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaisai-Eingang („über Kreuz-Eingang) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
 - Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher“ mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
 - Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.
- Grundform der Bodentechnik**
 - Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standard Situationen heraus erfolgt.

DJB-Arbeitsgruppe: R.Pöhler (Ltg.), H.Daxbacher, K.Kessler, U.Kloocke, R.Lippmann, R.Mieth, J.Schröder, F.J.Zeiser Seite 37 von 55

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

1. Kyu: brauner Gürtel
 empfohlenes Alter:

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen 			
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • aus drei unterschiedlichen Standard Situationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden • 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime) 			
Randori (3 Randori a`3min)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Randori mit verschiedenen Partnern 			
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata Gruppe Te-waza 			

- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime“ gezeigt werden können.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben“ gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche“ Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Wurfgeräten gekomert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoکا zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoکا ein „Muss“! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollen ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann, d.h. Angriffs-/Verteidungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurts.

8. Kata

Kata schult präzise verarbeitetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 70. Ashi-guruma | Beinrad |
| 71. Hane-maki-komi | „schnellendes“ Einrollen; |
| 72. Kata-guruma | Schulterrad |
| 73. Kata-te-jime | mit einer Hand würgen |
| 74. Kawaisai-Eingang | über Kreuz-Eingang |
| 75. Koshi-jime | „Hüftwürger“ |
| 76. Maki-komi-waza | „Einroll-/Entwickeltechniken“ |
| 77. O-guruma | großes Rad |
| 78. Sankaku-gatame | Dreiecks-Hebel |
| 79. Sankaku-jime | Dreiecks-Würger mit den Beinen |
| 80. Sankaku-osae-gatame | Dreiecks-Haltegriff |
| 81. Shime-waza | Würgetechnik |
| 82. Soto-maki-komi | äußeres Einrollen/Entwickeln |
| 83. Te-guruma | Handrad |
| 84. Te-waza | Handtechnik |
| 85. Uki-otoshi | Schwebeschwanz |
| 86. Ura-nage | Rückwurf |
| 87. Yoko-guruma | Seitrad |

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Kyu

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	<ul style="list-style-type: none">• 4 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">• Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen
Boden	<ul style="list-style-type: none">• 5 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">• Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe in der Bodenlage• Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“

Erläuterungen

Anwendungsaufgabe im Stand

Hier steht die Demonstration der Wurftechniken im Rahmen einer dynamischen Verteidigungshandlung im Mittelpunkt. Ashi-guruma und O-guruma, sowie Uki-otoshi werden für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung (Ashi-guruma, O-guruma) und der schlechten Griffmöglichkeiten (Uki-otoshi) nicht empfohlen.

Anwendungsaufgabe am Boden

Die Verteidigungshandlungen sollen gegen dynamische Atemiangriffe gegen einen am Boden liegenden Verteidiger angewendet werden. Der Angreifer muss nicht zwingend selbst in der Bodenlage sein (z.B. Tritte zum Kopf des am Boden liegenden Verteidigers, Faustschläge zum Kopf in der Reiposition).

Hier geht es darum mögliche Übergänge zum Boden in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden in Nothilfesituationen (z.B. Hadaka-jime bei Annäherung von hinten).

M. Stalter 2011