

8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Mindestalter:

vollendetes 7. Lebensjahr

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

<b>Falltechnik</b> (5 Aktionen)	Ukemi vorwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi rückwärts	Ukemi seitwärts <b>(beidseitig)</b>		
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (4 Aktionen)	O-goshi (beidseitig)	O-soto-otoshi (beidseitig)			
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)	Mune-gatame (beidseitig)			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori O-goshi mit anschließendem Haltegriff</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi mit anschließendem Haltegriff</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je eine Befreiung aus Kuzure-kesa-gatame und Mune-gatame</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3 - 5 Randori à 1 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben</li> </ul>				

7. Kyu: gelber Gürtel

Mindestalter:

8. Lebensjahr (Jahrgang)

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

<b>Falltechnik</b> (7 Aktionen)	Ukemi rückwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi seitwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen	Bauchfallschule	
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (6 Aktionen)	Ippon-seoi-nage (beidseitig)	O-uchi-gari (beidseitig)	O-soto-gari (beidseitig)		
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (6 Aktionen)	Hon-Kesa-gatame (beidseitig)	Yoko-shiho-gatame (beidseitig)	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Ippon-seoi-nage</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari und O-soto-gari</li> </ul>				
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen</li> <li>• Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden</li> <li>• 2 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3 - 5 Randori à 1 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat</li> </ul>				

6. Kyu: gelb-oranger Gürtel

Mindestalter:

9. Lebensjahr (Jahrgang)

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

<b>Falltechnik</b> (7 Aktionen)	Ukemi rückwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi seitwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <u>und</u> Aufstehen	Bauchfallschule	
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (10 Aktionen)	Morote-seoi-nage (beidseitig)	Uki-goshi (beidseitig)	Ko-uchi-gari (beidseitig)	De-ashi-barai (beidseitig)	Ko-soto-gake und Ko-soto-gari (ein rechts, ein links)
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (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	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Morote-seoi-nage und Uki-goshi</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori Ko-uchi-gari und Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari</li> <li>• Wenn Uke mit Seoi-nage und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über</li> <li>• Wenn Uke mit O-soto-gari angreift, übernimmt Tori Ukes Angriff mit O-soto-gari</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der Bewegung O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</li> <li>• Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame</li> <li>• 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)</li> <li>• 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3 - 5 Randori à 2 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen</li> <li>• Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.</li> </ul>				

5. Kyu: oranger Gürtel  
 Mindestalter:  
 10. Lebensjahr (Jahrgang)

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

<b>Falltechnik</b> (6 Aktionen)	Ukemi rückwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi seitwärts <b>(beidseitig)</b>	Ukemi beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (10 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)	Tai-otoshi (beidseitig)	Okuri-ashi-barai (beidseitig)	O-uchi-barai und Ko-uchi-barai (ein rechts, ein links)	Harai-goshi (beidseitig)
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) - 2 verschiedene Aktionen</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination) - 2 verschiedene Aktionen</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer</li> <li>• 2 Angriffe gegen die Bauch- oder Bankposition mit Juji-gatame beenden</li> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Juji-gatame ausführen</li> </ul>				
<b>Randori</b> (7 Aktionen) (4 - 6 Randori à 2 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen</li> <li>• Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen</li> </ul>				

5. Kyu: orange-grüner Gürtel

Mindestalter:

10. Lebensjahr (Jahrgang)

**Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm**

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b> (2 Aktionen)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe <b>(beidseitig)</b>				
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (10 Aktionen)	Sode-tsuru-komi-goshi (beidseitig)	Koshi-uchi-mata (beidseitig)	Sasae-tsuru-komi-ashi und Hiza-guruma (1 rechts, 1 links)	Ko-uchi-maki-komi (beidseitig)	Tomoe-nage (beidseitig)
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig	Waki-gatame beidseitig			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Sode)-Tsuru-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen</li> <li>• Die anderen "drei" Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen</li> <li>• Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und 2 Varianten Juji-gatame ausführen</li> <li>• Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen</li> <li>• Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen</li> </ul>				
<b>Randori</b> (4 - 6 Randori à 2 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!)</li> <li>• Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li> </ul>				