

8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Mindestalter:

vollendetes 7. Lebensjahr

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

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

7. Kyu: gelber Gürtel

Mindestalter:

8. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

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

6. Kyu: gelb-oranger Gürtel

Mindestalter:

9. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

Falltechnik (7 Aktionen)	Ukemi rückwärts (beidseitig)	Ukemi seitwärts (beidseitig)	Ukemi beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <u>und</u> Aufstehen	Bauchfallschule	
Grundform der Wurftechniken (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)
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 Morote-seoi-nage und Uki-goshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori Ko-uchi-gari und Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari • Wenn Uke mit Seoi-nage und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über • Wenn Uke mit O-soto-gari angreift, übernimmt Tori Ukes Angriff mit O-soto-gari 				
Anwendungsaufgabe Boden (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der Bewegung 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 à 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. 				

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

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

Falltechnik (6 Aktionen)	Ukemi rückwärts (beidseitig)	Ukemi seitwärts (beidseitig)	Ukemi beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken (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)
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-gatame beidseitig	Ude-garami beidseitig			
Anwendungsaufgabe Stand (4 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) - 2 verschiedene Aktionen • 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 				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 2 Angriffe gegen die Bauch- oder Bankposition mit Juji-gatame beenden • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Juji-gatame ausführen 				
Randori (7 Aktionen) (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 				

5. Kyu: orange-grüner Gürtel

Mindestalter:

10. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Modifizierung JC Uni Rostock e.V.

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (2 Aktionen)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken (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)
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Ude-gatame beidseitig	Waki-gatame beidseitig			
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • (Sode)-Tsuru-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 Eindrehtechniken 				
Anwendungsaufgabe Boden (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und 2 Varianten 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 à 2 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!) • Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen 				