

**Das Neue
Graduierungssystem
für Kyu-Grade
im DJB**



DEIN KAMPFSPORT



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

Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen. Dazu gehören Mut und Selbstbeherrschung.



Nage-Waza - Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo. Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoکا sich gegenseitig helfen.



Osaekomi-Waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoکا auf dem Rücken festgehalten.



Rei - die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und Ehrlichkeit verdeutlicht und verinnerlicht.



Maitta - das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoکا müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).

Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.

Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig. Bei weiteren Fragen rund um den Judo Sport helfen die Trainerinnen und Trainer des Judo Vereins vor Ort gerne.



GRUNDPROGRAMM STAND



7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“

3 Würfe
Je Richtung 1 Wurf

Hauptseite

Gegenseite

Fußtechniken

Weitere
Techniken



Morote-seoi-nage



O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi



6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

6 Würfe
Je Richtung 2 Würfe



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



5. Kyu „Anwenden und Befreien“

9 Würfe
Je Richtung 3 Würfe



Tsurikomi-goshi



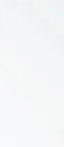
Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“

12 Würfe
Je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzepktion



Uchi-mata*



Koshi-guruma



O-soto-gari*



Harai-goshi*

3 von 16 Wurftechniken:
• 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
• 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
• 1 Fußtechnik

6 von 16 Wurftechniken:
• 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
• 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
• 2 Fußstechniken

9 von 16 Wurftechniken:
• 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
• 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
• 3 Fußstechniken

12 von 16 Wurftechniken:
• verbindliche Techniken *
• 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
• 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite





GRUNDPROGRAMM BODEN



7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

7 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

8 Aktionen



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

9 Aktionen



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage





ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND



3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsuri-goshi

- 15 von 28 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
 - 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
 - je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi*



Sumi-gaeshi*



Ashi-guruma



Utsuri-goshi

- 18 von 28 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
 - 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
 - je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm
zusätzlich 1 Wahlpflichtbereich



Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

- 20 von 28 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
 - 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
 - je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen





ERWEITERUNGSPROGRAMM

BODEN



3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel



2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel



1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime*



Sode-guruma-jime*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel



- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu



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 Fertigniveauniveau, 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 Blanko-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
- Erlernen **grundlegender Hebel- und Würgeprinzipien**, sofern die WK-Regeln deren Anwendung für das jeweilige Alter zulassen

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 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.:

- **Te-waza:** Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, 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:

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

⁶ Die Definition der Standardsituationen siehe Rahmentrainingskonzeption des DJB

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 **sechs wählbare Beispiele aus derselben Grundmenge an Techniken**. Die Lernenden sollen auf ihrem Verständnishorizont mit dem Grundkonzept Kuzushi/Tsukuri und Kake vertraut gemacht werden.

Die beidseitige Ausbildung wird erweitert, indem zwei Eindrehtechniken in Rechtsausführung und zwei weitere Eindrehtechniken zur Gegenseite gelernt werden sollen. Geeignete Techniken sind weiterhin:

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

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

Für den Bodenkampf kommen entsprechend Varianten von Haltetechniken und Übergänge zwischen den Haltetechniken hinzu. Außerdem soll das Umdrehen gegen einen in Bauchlage verteidigenden Partner gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

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

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

⁸ „Offizielle Wettkämpfe“ sind alle Wettkämpfe, die vom jeweiligen Landesverband als graduierungsrelevant zugelassen sind.

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 **neun 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. Das vorgeschlagene Technikrepertoire erweitert sich um koordinativ schwierigere Techniken:

- **Koshi-waza:** Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi
- **Ashi-waza:** Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

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.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li) • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ drei Fußtechniken
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen: <ul style="list-style-type: none"> ○ sich auf den Bauch drehen, ○ ein Bein des Gegners klammern, ○ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen, ○ den Gegner durch die Brücke überrollen • vier Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7.-6. Kyu und zusätzlich ○ Lösen der Beinklammer ○ ein Angriff gegen Bank
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

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

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, Fallen vorwärts über Hindernisse sollte ebenfalls bereits geübt und der freie Fall angebahnt werden. Das Werfen erweitert sich auf **zwölf wählbare Beispiele** und vervollständigt das Erlernen des Grundprogramms. **Techniken mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht werden verbindlich gefordert** (fett gedruckt):

- **Te-waza:** Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, **Harai-goshi**
- **Ashi-waza:** **O-soto-gari**, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, **Uchi-mata**

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.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

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

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. Tomoe-nage und Tani-otoshi werden als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- mit dem freien Fall wird die „Krone der Falltechniken“ erreicht
- Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Neu hinzu kommen Positionswechsel am Boden. Damit sind **Übergänge von einer Standardsituation in eine andere Standardsituation** (keine angesetzte Technik) gemeint.

Zunächst ist Uke Angreifer in einer Standardsituation. Tori erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position in einer anderen Standardsituation. Zum Beispiel legt er sich aus der Bank- oder Bauchposition in Unterlage auf den Rücken und nimmt Uke zwischen die Beine. Oder er dreht Uke aus der Beinklammer in Unterlage in die Beinklammer in eigener Oberlage um.

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • freier Fall • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tomoe-nage ○ Tani-otoshi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hiza-gatame ○ Sankaku-gatame • sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition⁹
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

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 verbindliche Einführung von Sumi-gaeshi und Soto-makikomi ist.
- Auslage und Griff Ai-yotsu und Kenka-yotsu mit den damit verbundenen technisch-taktischen Aspekten
- Grifferarbeiten einschl. Griff lösen und Werfen aus Griffkampfsituationen
- Wurftechniken werden weiterhin verkettet und zusätzliche Konter, Finten und Kombinationen werden geübt. Ihre Anzahl erhöht sich aber gegenüber den Anforderungen zum 3. Kyu aufgrund der sonstigen Stofffülle nicht.
- Würgetechniken werden für alle unabhängig vom Alter verbindlich.
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Fertigkeiten:

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

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

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. Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. 10 judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt.

Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.

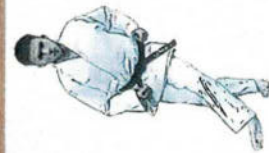
Fertigkeiten:

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

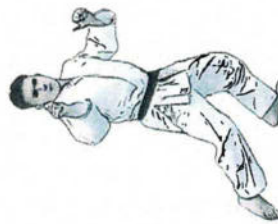
WAHLPROGRAMM TAISO

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil - Alles ist Rhythmus“



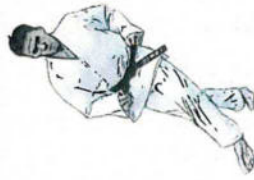
De-ashi-barai



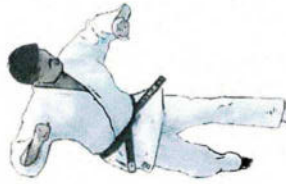
O-uchi-gari



Seoi-Nage



Okuri-ashi-barai



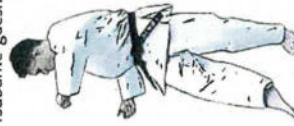
O-soto-gari



Sode-tsuri-komi-goshi



Tsubame-gaeshi



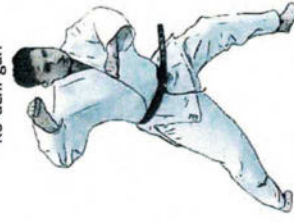
Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata



Ko-uchi-gari



Tai-otoshi



Ashi-guruma



Weitere Infos zum
Wahlprogramm
und zu den einzelnen
Techniken