

# Deutscher Judo Bund e.V. Püfungsordnung

6.KYU 7.Lebensjahr weiß/ gelb	7.KYU 8. Lebensjahr gelb	6.KYU 9. Lebensjahr gelb / orange	5.KYU 10. Lebensjahr orange	4.KYU 11. Lebensjahr orange / grün	3.KYU 2. Lebensjahr grün	2.KYU 13. Lebensjahr blau	1.KYU 14. Lebensjahr braun
<b>Vorkenntnisse</b>							
<b>Falltechnik:</b>							
- rückwärts, - seitwärts (beidseitig) <b>(3 Aktionen)</b>	- rückwärts, - seitwärts (beidseitig) - Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <b>oder</b> Aufstehen <b>(4 Aktionen)</b>	- rückwärts - seitwärts (beidseitig) - Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <b>und</b> Aufstehen <b>(7 Aktionen)</b>	- rückwärts, - seitwärts (beidseitig), - Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis <b>(5 Aktionen)</b>	Freier Fall, ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)	freier Fall (beidseitig)		
<b>Grundform der Wurftechniken:</b>							
O goshi (beidseitig)  <b>oder</b> Uki goshi (beidseitig)  O soto otoshi (beidseitig)  <b>(4 Aktionen)</b>	O goshi (beidseitig)  Uki goshi (beidseitig)  O uchi gari (beidseitig)  Seoi otoshi  <b>(7 Aktionen)</b>	Ippon seoi nage (beidseitig)  Tai otoshi  Ko uchi gari (beidseitig)  Ko soto gake <b>oder</b> Ko soto gari  De ashi barai  <b>(7 Aktionen)</b>	Morote-seoi-nage  Sasae tsuri komi ashi <b>oder</b> Hiza guruma  Okuri ashi barai (beidseitig)  O soto gari (beidseitig)  Harai goshi  <b>(7 Aktionen)</b>	Tsuri-komi-goshi (beidseitig)  Kochi-uchi-mata  O-uchi-barai  <b>oder</b> Ko-uchi-barai  Ko-uchi-maki-komi  Tomoe nage (beidseitig)  <b>(7 Aktionen)</b>	Koshi guruma (beidseitig)  Ushiro-goshi (beidseitig)  Hane goshi  Sumi gaeshi  Tani-otoshi  <b>(7 Aktionen)</b>	Yoko otoshi (beidseitig)  Ashi-uchi-mata  Utsuri goshi  Yoko-gake (beidseitig)  Kata ashi dori <b>oder</b> Kuchiki taoshi *  <b>(7 Aktionen)</b>	Ashi guruma <b>oder</b> O guruma  Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)  Te-guruma (beidseitig)  Kata guruma  Soto maki komi <b>oder</b> Hane-maki-komi  Uki-otoshi  <b>(8 Aktionen)</b>
<b>Grundform der Bodentechniken</b>							
Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)  Mune-gatame (beidseitig)  <b>(4 Aktionen)</b>	Kesa-gatame (beidseitig)  Yoko-shiho-gatame (beidseitig)  Tate-shiho-gatame  Kami-shiho gatame  <b>(6 Aktionen)</b>	- 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>(8 Aktionen)</b>	Juji-gatame (beidseitig)  Ud e-garami (beidseitig)  <b>(4 Aktionen)</b>	Ude Gatame (beidseitig)  Waki Gatame (beidseitig)  <b>(4 Aktionen)</b>	Ashi-gatame  Ashi-garami  <b>(4 Aktionen)</b>	Juji-jime  Hadaka-jime  Okuri-eri-jime  Kata ha jime  <b>(4 Aktionen)</b>	Sankaku-osae-gatame  Sankaku-gatame  Sankaku-jime  Kata-te-jime  <b>(4 Aktionen)</b>
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>							
- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi. - Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi <b>(2 Aktionen)</b>	- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi - Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit U-uchi-gari. <b>(2 Aktionen)</b>	- 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. <b>(7 Aktionen)</b>	- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber ( <b>Konter</b> ). - Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft. ( <b>Kombination</b> ) <b>(2 Aktionen)</b>	- Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. - Die anderen 3 Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. - Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrechtechniken. <b>(7 Aktionen)</b>	- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. - Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei frei wählbare Kombinationen ausführen. <b>(7 Aktionen)</b>	- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen. <b>(6 Aktionen)</b>	- 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen. <b>(6 Aktionen)</b>
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>							
2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen, mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke. <b>(2 Aktionen)</b>	- 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. <b>(7 Aktionen)</b>	- 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. <b>(8 Aktionen)</b>	- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen. - Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage. - 1 Befreiung aus der Beinklammer. - 2 Angriffe gegen die <b>mittlere</b> Bankposition mit Juji-gatame beenden. <b>(6 Aktionen)</b>	- 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. <b>(6 Aktionen)</b>	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden, - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, - als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs. <b>(3 Aktionen)</b>	Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ja-jime anwenden. <b>(8 Aktionen)</b>	- Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen, 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). <b>(5 Aktionen)</b>
<b>Randori</b>							
Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben. <b>(3-5 Randori a`1min.)</b>	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat. <b>(3-5 Randori a`1 min.)</b>	- 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. <b>(3-5 Randori a`2 min.)</b>	- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. - Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen. <b>(4-6 Randori a`2 min.)</b>	- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. ( <b>Randori spielen!</b> ) - Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen. <b>(4-6 Randori a`2 min.)</b>	- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. - Bodenrandori in Standardsituationen beginnen. <b>(5 Randori a`2 min.)</b>	- Im Standrandori 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). <b>(5 Randori a`2 min.)</b>	3 Randori mit verschiedenen Partnern. <b>(3 Randori a`3 min.)</b>
<b>Kata</b>							
Udo Röhrig, 6.Dan, Werler Straße 55, 59065 Hamm 02381 52729 - 0172 5678403 udo.roehrig@t-online.de				Nage-no-Kata Gruppe Koshi-waza: Uki-goshi Harai-goshi Tsuri-komi-goshi	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza: Okuri-ashi-barai Sasae-tsuri-komi-ashi Uchi-mata	Nage no kata Gruppe Te-waza: Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma	

\* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden.