

JUDO DEIN KAMPFSPORT

8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

„Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch vorzugsfrei 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 Judoisten sich gegenseitig helfen.



Osaekomi-Waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoista auf dem Rücken festgehalten.



Rei - die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertebildung, Höflichkeit, und
Umsichtigkeit, verbunden und verankert.



Maitta - das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoisten müssen in diesem Fall
die Chancen ergreifen 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.



3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame*



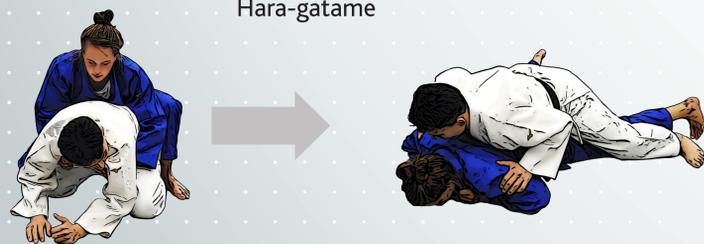
Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



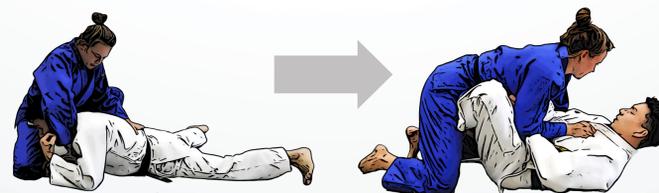
Okuri-eri-jime (Koshi-jime)*



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



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

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

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. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

9 Aktionen



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

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



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



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



- 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“

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi*



Sumi-gaeshi*



Ashi-guruma



Utsurigoshi

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm
zusätzlich 1 Wahlpflichtfach



Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

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



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



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



GRUNDPROGRAMM STAND

7. Kyu
„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu
„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu
„Anwenden und Befreien“

4. Kyu
„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe
je Richtung 1 Wurf

6 Würfe
je Richtung 2 Würfe

9 Würfe
je Richtung 3 Würfe

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

Hauptseite



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



Uchi-mata*

Gegenseite



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma

Fußtechniken



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari*

weitere
Techniken



Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasa-tsurikomi-ashi



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 Fußtechniken



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



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

