

# Die Ausbildungsinhalte des Deutschen Judo- Bundes für Kyu-Grade

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

|  |           |  |           |
|--|-----------|--|-----------|
| <b>Inhaltsverzeichnis .....</b>  | <b>2</b>  | 7. Randori.....  | 17        |
| <b>Vorwort.....</b>  | <b>4</b>  | 8. Kata.....   | 18        |
| <b>Kapitel 1 Die Grundlagen derKyu-Ausbildung.....</b>                                     | <b>6</b>  | Das Ausbildungsprogramm zum 8.Kyu.....   | 19        |
| <b>1. Einführung .....</b>   | <b>6</b>  | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 8. Kyu .....   | 20        |
| 1.1 Ziele des Kodokan-Judo und seines Begründers Jigoro Kano .....                         | 6         | Das Ausbildungsprogramm zum 7.Kyu.....   | 21        |
| 1.2 Die Pädagogischen Leitideen des Judo.....  | 6         | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 7. Kyu .....   | 22        |
| 1.2.1 Judo als Beitrag zu einer ganzheitlichen Erziehung .....                             | 6         | Das Ausbildungsprogramm zum 6.Kyu.....   | 23        |
| 1.2.2 Die Judo-Prinzipien .....  | 7         | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 6. Kyu .....   | 24        |
| 1.3 Was leisten Graduierungen auf diesem Weg? .....  | 8         | Das Ausbildungsprogramm zum 5.Kyu.....   | 25        |
| 1.4 Zielsetzungen des DJB-Ausbildungsprogramms für Kyu-Grade .....                         | 8         | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 5. Kyu .....   | 26        |
| 1.4.1 Judo in allen seinen Aspekten ganzheitlich vermitteln.....                           | 8         | Das Ausbildungsprogramm zum 4.Kyu.....   | 27        |
| 1.4.2 Die Ausbildung motorischer Fertigkeiten und körperlicher<br>Fähigkeiten im Judo..... | 9         | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 4. Kyu .....   | 28        |
| 1.4.3 Die Vermittlung von Technik und Taktik im Judo.....                                  | 9         | Das Ausbildungsprogramm zum 3.Kyu.....   | 29        |
| 1.4.4 Das Einüben von Regeln und Verhaltensvorschriften im Judo .                          | 10        | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 3. Kyu .....   | 30        |
| 1.4.4.1 Das Dojo – „Der Ort zum Üben des Weges“ .....                                      | 10        | Das Ausbildungsprogramm zum 2.Kyu.....   | 31        |
| 1.4.4.2 Hygiene-Vorschriften – „Wie Judoka sich schützen müssen!“<br>.....                 | 10        | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 2. Kyu .....   | 32        |
| 1.4.4.3 Rei „Judo – eine Frage von Höflichkeit und Respekt“ .....                          | 11        | Das Ausbildungsprogramm zum 1.Kyu.....   | 33        |
| 1.4.4.4 Die Judo-Werte - „Was der DJB von seinen Judoka erwartet!“<br>.....                | 11        | Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 1. Kyu .....   | 34        |
| <b>2. Leitideen zum Ausbildungsprogramm .....</b>  | <b>13</b> | Die Inhalte des Ausbildungsordnung in der Übersicht.....   | 35        |
| Die Judo-Grundausbildung (8. – 5. Kyu) .   | 14        | Gegenüberstellung Wurftechniken der Ausbildungsinhalte und der<br>Kodokan Go Kyo no kaisetsu (überarbeitet 1920) ..... | 35        |
| Das Judo-Grundlagentraining (4. – 1. Kyu) .....  | 15        | Die Bodentechniken.....  | 37        |
| <b>Kapitel 2 Das Ausbildungsprogramm.....</b>  | <b>16</b> | Die Anwendungsaufgaben im Stand und Boden .....  | 37        |
| Allgemeine Erläuterungen zu den Ausbildungsfächern .....                                   | 16        | Die Randoriaufgaben .....  | 40        |
| 1. Vorkenntnisse .....   | 16        | <b>Kapitel 3 Grundsatzordnung.....</b>   | <b>41</b> |
| 2. Falltechnik .....   | 16        | 1. Präambel .....  | 41        |
| 3. Grundform der Wurftechnik .....   | 16        | 2. Richtlinien zum Erwerb von Kyu- und Dan Graden im Judo.....   | 42        |
| 4. Grundform der Bodentechnik .....  | 16        | 2.1 . Prüfungsberechtigung .....   | 42        |
| 5. Anwendungsaufgabe Stand .....   | 17        | 2.1.1. Prüferlizenzen .....  | 42        |
| 6. Anwendungsaufgabe Boden .....   | 17        | 2.2 Prüfungskommission .....   | 42        |
|  |           | 2.3. Voraussetzung zur Teilnahme an Prüfungen .....  | 42        |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.3.1 Wettkampferfolge .....  | 43        |
| 2.4 Organisation und Durchführung von Prüfungen .....                                 | 43        |
| 2.5 Verfahrensweisen nach durchgeführten Prüfungen .....                              | 43        |
| 2.6 Kosten / Gebühren .....   | 43        |
| 2.7 Vergabe durch Anerkennung .....   | 43        |
| 3. Prüfungsinhalte .....  | 44        |
| 4. Verleihung von Kyu- und Dan-Graden .....   | 44        |
| <b>Kapitel 4 Zur Bewertung der Prüfungsergebnisse .....</b>                           | <b>45</b> |
| 4.1 Allgemeine Einführung .....   | 45        |
| 4.2 Beurteilung von Prüfungsleistungen.....   | 45        |
| 4.3 Beurteilungskriterien, Beobachtungsschwerpunkte und<br>Minimalanforderungen ..... | 46        |
| Beurteilungskriterien .....   | 46        |
| Beobachtungsschwerpunkte .....  | 47        |
| Minimalanforderungen .....  | 47        |
| 4.4 Bewertung der Prüfungsinhalte .....   | 48        |
| 4.4.1 Grundsätzliches.....  | 48        |
| 4.4.2 Bewertung der Vorkenntnisse.....  | 48        |
| 4.4.3 Bewertung der Falltechnik.....  | 48        |
| 4.4.4 Bewertung der Grundform.....  | 48        |
| 4.4.5 Bewertung der Anwendungsaufgabe.....  | 49        |
| 4.2 Bewertung des Randori.....  | 49        |
| 4.3 Bewertung der Kata .....  | 50        |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>Literaturliste</b> | <b>51</b> |
|-----------------------|-----------|

## Vorwort

### Liebe KollegenInnen und Judoka

Auf den folgenden knapp 50 Seiten liegt der neueste Entwurf der Fortschreibung der Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade im Deutschen Judo-Bund vor.

Fast zwei Jahre lang hat ein Experten-Gremium mit Fachleuten aus 6 unterschiedlichen Landesverbänden an diesen Ausbildungsinhalten gearbeitet. Dabei sind erstmals neben den eigentlichen Ausbildungsinhalten auch Erläuterungen für die einzelnen Fächer der jeweiligen Stufen entwickelt worden. Dem eigentlichen Ausbildungsprogramm wurden ausführliche pädagogische und didaktische Grundüberlegungen vorangestellt, so dass die Inhalte des Kyu-Ausbildungsprogramms in einen größeren gedanklichen Zusammenhang eingeordnet werden können.

Das einheitliche Votum aller Landes-Verbandspräsidenten hat es ermöglicht, dass wir ab dem 1. August 2005 erstmals im wiedervereinigten Deutschland in allen Landesverbänden eine einheitliche Kyu-Prüfungsordnung haben werden. Diese sportpolitische Chance zu einer Vereinheitlichung war der wesentliche Anlass, die seit 1995 gültige derzeitige Kyu-Prüfungsordnung fortzuschreiben. Auch wenn sich mit dem Hinzufügen neuer Prüfungsfächer wie den Anwendungsaufgaben, Kata und Randori eine neue Struktur ergibt, sind Befürchtungen, man müsse sich auf etwas völlig Neues einstellen, nicht angebracht.

Die meisten Techniken des Kyu-Prüfungsprogramms sind erhalten geblieben, oft sogar in der bewährten Reihenfolge. Dahingegen hat das Experten-Gremium versucht, Probleme des bisherigen Programms zu bereinigen, die sich aus Missverständnissen oder Widerständen gegen bestimmte Vorgaben entwickelt hatten. So wurden z.B. die fest vorgegebenen Ausgangssituationen herausgenommen. Diese finden sich in ausgewählten Beispielen jetzt in den Anwendungsaufgaben wieder.

Darüber hinaus sollten die Kyu-Stufen an die allgemeine Judoentwicklung und die körperliche Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen angepasst werden. So wurde das empfohlene Alter für die erste Prüfung auf 7 Jahre heraufgesetzt und für die erste Prüfung werden nur zwei Wurftechniken verlangt.

Ein anderer Gedanke war, möglichst viele Techniken aus der Stoffsammlung der Go-Kyo in das Kyu-Programm sinnvoll einzubeziehen. Bis auf fünf Techniken ist dies gelungen.

Eine wesentliche Neuerung besteht in der Einbeziehung des Randori als Prüfungsfach. Im Gegensatz zu den einfachen Aufforderungen früherer Jahre, eine bestimmte Anzahl Randori auszuführen, soll mit dieser Neuerung die Fähigkeit, Randori auszuüben, systematisch und langfristig aufgebaut werden. Zunächst werden Randoriaufgaben gestellt, die wenig Spielraum lassen und mit zunehmender Judoerfahrung immer freier und variabler gestaltet werden können. So soll sich im Randori „kultiviertes Kämpfen“, also geregeltes, partnerorientiertes und faires Kämpfen langfristig entwickeln. Damit wird auch das Ziel verfolgt, dass wieder mehr Kinder als bisher Freude am Kämpfen und an den Wettkämpfen finden.

Neu ist auch die Einbeziehung des Prüfungsfachs Kata, das für die drei letzten Kyu-Grade von grün bis braun vorgesehen ist. Dabei soll es weniger auf eine perfekte Form ankommen als auf das Darstellen einer korrekten Judo-technik in einem fest vorgegebenen, seit vielen Jahrzehnten überlieferten Rahmen.

Von der Einführung dieser beiden Prüfungsfächer Randori und Kata sowie der Anwendungsaufgaben erhoffen sich die Mitglieder der „Fortschreibungs-Kommission“ und auch das Präsidium des Deutschen Judo-Bundes, dass die Judo-Schüler unseren Sport in seinen vielfältigen Möglichkeiten erleben, studieren und verstehen, um dadurch zu einem möglichst lebenslangen Sporttreiben und einer möglichst lang andauernden Beschäftigung mit dem Judo motiviert zu werden.

Judo hat jedem, der es über einen längeren Zeitraum ausübt, etwas zu bieten und es lässt sich an die unterschiedlichsten Persönlichkeiten anpassen. Diese Chance, möglichst vielen, die auf der Suche sind, einen passenden (Judo-)Sport zu bieten, hoffen wir mit unserem neuen Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zu nutzen.

Ich wünsche diesem vorliegenden Programm eine bundesweite Akzeptanz und ein möglichst langes „Judoleben“.

**Peter Frese**  
**Präsident des Deutschen Judo Bundes e.V.**

# Kapitel 1 Die Grundlagen der Kyu-Ausbildung

## 1. Einführung

### 1.1 Ziele des Kodokan-Judo und seines Begründers Jigoro Kano

*„Judo ist – in letzter Konsequenz - der höchst wirksame Gebrauch von Geist und Körper zu dem Zweck, sich selbst zu einer reifen Persönlichkeit zu entwickeln und einen Beitrag zum Wohlergehen der Welt zu leisten“  
(Jigoro Kano, der Begründer des Judo)*

Jigoro Kano (1860-1938) gründete 1882 in Tokyo den Kodokan („Ort zum Lernen des Weges“), die erste Judoschule der Welt. Der Deutsche Judo-Bund als Mitglied der Internationale Judo-Föderation verpflichtet sich, ebenfalls dieses von Kano entwickelte „Kodokan-Judo“ zu lehren und zu verbreiten. Somit teilt der Deutsche Judo-Bund auch die Ziele, die Kano mit seinem Kodokan-Judo verband. Sie finden Ausdruck in diesem Ausbildungsprogramm.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Trotz dieser Verpflichtung stimmen nicht alle Namen für Wurf- und Grifftechniken dieser Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes mit den Namenslisten des Kodokan überein. Obwohl überall auf der Welt Kodokan Judo betrieben wird, erfahren lediglich die 40 Würfe der Go-kyo (von 1920) eine weltweit einheitliche Interpretation. Nur sechs Würfe der Go-kyo werden bis zum 1.Kyu-Grad nicht vermittelt. Katame-waza unterteilt der Kodokan in drei Gruppen (Osae-komi-, Shime- und Kansetsu-waza) mit jeweils verschiedenen Techniken. Es werden in dieser Prüfungsordnung Namen verwendet, die der Kodokan nicht kennt, die sich aber in den vergangenen Jahrzehnten in Deutschland eingebürgert haben und aus methodischer Sicht sinnvoll sind.

Jigoro Kano nennt drei vorrangige Ziele der Judo-Ausbildung:

- **Training des Körpers**
- **Lernen, wie man einen Gegner besiegt und**
- **Erlernen eines angemessenen Verhaltens und Entwickeln guter Manieren.**

In seinem Sinne soll Judo die Übenden körperlich fit, technisch geschickt und taktisch klug machen und ihnen bei der Entwicklung eines höflichen, ausgeglichenen und zurückhaltenden Wesens helfen.

### 1.2 Die Pädagogischen Leitideen des Judo

#### 1.2.1 Judo als Beitrag zu einer ganzheitlichen Erziehung

Jigoro Kano, der Begründer des Kodokan-Judo, hat im Judo in erster Linie ein Erziehungssystem für junge Menschen gesehen und nicht „nur“ ein Sport- oder Wettkampfsystem mit Chancen auf eine olympische Goldmedaille, was Judo unbestreitbar (auch) ist. Sein Erziehungssystem baut auf dem körperlichen Begreifen auf, d.h. auf körperlicher Erfahrung in der Auseinandersetzung mit Übungspartnern.

Kano wollte, dass durch Judo der Körper der Übenden gesund, kräftig und nützlich wird. Heute sagen wir:

1. Das Erlernen von und die Auseinandersetzung mit Judo soll einen Beitrag zur Entwicklung der **motorischen Fertigkeiten** leisten. Judo ist eine Sportart mit vielfältigen Griff- und Wurftechniken, die den Übenden komplexe Fertigkeiten und zu deren sicheren Beherrschung die Notwendigkeit abverlangen, sich auf einen längeren Übungs- und Reflexionsprozess einzulassen.
2. Aspekte wie kognitives und emotionales Lernen, also das, was man als einen Beitrag zur Entwicklung der **Intelligenz und des emotionalen Selbstvertrauens** bezeichnen kann, wollte Kano vor allem durch die kämpferische Auseinandersetzung der Judo-Übenden vermittelt sehen.

3. Kano sah durch das Erlernen des Judo aber auch andere Aspekte gefördert wie partnerschaftliches Denken sowie sittliches, moralisches und ästhetisches Lernen.

In der modernen Judopädagogik wird durch das partnerschaftliche Üben und die gegnerische, regelgeleitete Auseinandersetzung eine nichtsprachliche „motorische Lesefähigkeit“<sup>2</sup> entwickelt. Hier zeichnen sich im Judo Lernfelder ab, die einen Beitrag zur Entwicklung einer **grundlegenden Sozialkompetenz** leisten können.

Ein moderner Judounterricht soll alle drei von Kano formulierten Ziele des Judo verfolgen. Vor allem im Hinblick auf die Möglichkeiten der Entwicklung der sozialen Kompetenz (u.a. auch im Schulsport, ja sogar der Gewaltprävention), der Empathie und der Körperwahrnehmung darf sich Judounterricht nicht auf die Vermittlung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und der Bewegungsfertigkeiten beschränken. Vielmehr sollen durch die körperliche Auseinandersetzung mit einem Partner und über das körperliche Training im Judo Erfahrungen gemacht werden können, die nachhaltig die persönliche Haltung positiv beeinflussen.

Für Kano ist die Selbstwahrnehmung im körperlichen Tun und in der körperlichen Auseinandersetzung Grundlage für Selbsterziehung. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung kann zu einer Vervollkommnung des eigenen Charakters führen.

Im Judoüben, dem Zweikämpfen mit Körperkontakt, eröffnen sich Lern- und Erfahrungsfelder wie Bekanntschaft mit den Trieben und der eigenen Person, existentielle Grunderfahrungen, symbolische Bewältigung von Bedrohung und soziales Lernen. Aber auch Aspekte wie Gesundheit, Wohlbefinden und Bindung an die Sportart Judo spielen eine wichtige Rolle. Dies alles kann jedoch nur in einem Lernklima geschehen, in dem Kinder wie Erwachsene als Personen wahr- und ernst genommen werden,

<sup>2</sup> vgl. Funke-Wieneke, J. in: Judo & Pädagogik, DJB-Pöhler, 1999, S.21

Ziele immer wieder geduldig erklärt werden und das frei von psychischer und körperlicher Gewalt ist.

### **1.2.2 Die Judo-Prinzipien**

In seinen späten Jahren (nach 1920) entwickelte Jigoro Kano zwei übergreifende Prinzipien, die alles Handeln im Judo bestimmen sollen und Ausdruck des erzieherischen Anspruchs im Judo sind.

**Durch das Üben den bestmöglichen Nutzen aus seinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu ziehen und ...**

**Durch die stetige Arbeit an der eigenen Persönlichkeit (self-perfection) einen Beitrag zum gemeinsamen, menschlichen Wohlergehen (Wohlbefinden) und Glück zu leisten.<sup>3</sup>**

Beide Prinzipien beziehen sich nicht nur auf *Judo*, sondern auf das gesamte soziale Leben. Judo beginnt als Kunstfertigkeit und führt dann zu einer Lebenshaltung. Der wesentliche Aspekt ist nicht die Technik, sondern der **Weg**.

Das höchste Ziel des Judo-Studiums besteht nach Jigoro Kano in Folgendem: *"Judo ist das Prinzip des bestmöglichen Einsatzes von Körper und Geist und Ju-jitsu ist nichts weiter als eine Variante dieses allumfassenden Prinzips mit den Methoden von Angriff und Verteidigung. Beim Studium des Judo ist es entscheidend, dass der Körper trainiert wird und der Geist kultiviert wird durch die Methode von Angriff und Verteidigung, mit dem Ziel das Prinzip zu verstehen. Dadurch perfektioniert man sich selbst und trägt zum allgemeinen Wohl in der Welt bei. Dies ist das letzte Ziel des Judo-Studiums."*<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Illustrated Kodokan Judo, Tokyo 1955, S.22

<sup>4</sup> Kano, Jigoro in: Das Budo ABC, 1988, S.202ff.

### 1.3. Was leisten Graduierungen auf diesem Weg?

Graduierungen gibt es in Japan in verschiedensten Künsten, nicht nur im Judo. An der Graduierung erkennt man das Wissen eines Judoka um seine Kunst, aber auch seinen Beitrag zum und sein Mitwirken im Judo. Das Voranschreiten innerhalb dieser Rangstruktur ist für viele Judoka Motivation, sich intensiv neuen Techniken und Inhalten des Judo zuzuwenden und sich immer tiefer mit der Sache „Judo“ auf verschiedensten Ebenen auseinander zu setzen. „An der Farbe des Judogürtels erkennt man die Graduierung des Judoka bzw. seinen technischen Ausbildungsstand.“<sup>5</sup> Gerade dieses sichtbare Fortschreiten fordert zum Nachahmen, zum Leistungsstreben auf.<sup>6</sup> Genauso wichtig wie der technische Fortschritt ist aber, dass der Judoka seine Ernsthaftigkeit beim Üben, seine Ausdauer und sein Engagement gezeigt hat und Werte und Haltungen des Judo verinnerlicht hat. Somit sind die Graduierungen auch Anerkennung für diese Leistungen auf dem Weg des Judo, die nicht mit Wettkampfleistung gleich zu setzen sind.

Traditionell unterscheidet man zwei Arten von Rängen: Kyu- und Dan-Grade. Die Dan-Grade sind eher Erwachsene- oder auch Meister-Grade und zeichnen sich durch den Schwarzen Gürtel aus. Höhere Dan-Träger/innen vom 6. bis 8. Dan können wahlweise den schwarzen oder einen rot-weißen Gürtel tragen, 9. und 10. Dan wahlweise den schwarzen oder einen roten Gürtel. Der Deutsche Judo-Bund unterscheidet 8 Kyu-Grade mit unterschiedlichen, immer dunkler werdenden Gürtelfarben.<sup>7</sup> Zwischen 1.Kyu, als letztem Schüler-Grad, und 1.Dan sollte eine

<sup>5</sup> Lehmann, G., Müller-Deck, H., Judo, 1987, S.18f.

<sup>6</sup> Gleichwohl sind die Graduierungen ursprünglich nicht als Mittel der Motivation gedacht gewesen, wie Gleeson (1975, S.139) feststellt, sondern um den individuellen Status innerhalb des Systems, der Hierarchie und des Könnens, anzuzeigen.

<sup>7</sup> Im Vergleich zu der am Kodokan etablierten Graduierungsfolge hat es in den nationalen Verbänden aufgrund unterschiedlicher Ausbildungsschwerpunkte und Methoden immer wieder Abweichungen gegeben. So kennt der Kodokan 6 Schülergrade jedoch nur zwei unterschiedliche Gürtelfarben (6.-4.Kyu = Weißgurte, noch unqualifizierte Schüler; 3.-1.Kyu = Braun- bzw. Blaugurte, qualifizierte Schüler).

qualitative Entwicklung sichtbar werden, nachdem die Stufen der Grundausbildung und des Grundlagentrainings durchlaufen wurden.

### 1.4 Zielsetzungen des DJB-Ausbildungsprogramms für Kyu-Grade

#### 1.4.1 Judo in allen seinen Aspekten ganzheitlich vermitteln

Eine Prüfung kann nur in Ausschnitten nachweisen, was während einer vorangegangenen Ausbildung geleistet und vermittelt worden ist. Die Judoausbildung umfasst weit mehr als das, was während einer Prüfung gezeigt werden kann. Wollen wir Judo ganzheitlich vermitteln, dann müssen wir in unserer Judo-Ausbildung

- **motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln** durch konditionelles und koordinatives Training,
- **kämpferische und geistige Fähigkeiten entwickeln** durch technisches, taktisches und situatives Training,
- **kognitive Fähigkeiten entwickeln** durch aktive, bewusste Beteiligung der Übenden am Trainingsprozess
- **ästhetische, soziale und ethische Einstellungen entwickeln** durch Lernen am Modell, partnerschaftliche Übungsformen sowie die Einführung, Begründung und Durchsetzung von Regeln und Verhaltensvorschriften.

Eine ganzheitliche Judoausbildung geschieht in einer „komplexen Erziehungssituation“ durch körperliches Judotraining und Belehrungen gleichermaßen. Im Gegensatz zu anderen Sportarten sind diese im Judo nicht nur sprachlich (z.B. durch das Ansprechen gewünschter sozialer, moralischer und ethischer Verhaltensweisen auf der Matte durch fortgeschrittene Übungspartner oder den Übungsleiter, oder auch durch immer wieder geduldig ausgeführte Hinweise auf die Höflichkeits-, Hygiene- und Verhaltensregeln im Dojo und auf der Matte), sondern finden durch Auseinandersetzung mit und Lernen am Lehrmodell statt. Erziehung geschieht vor allem während des gemeinsamen Übens im Dojo durch miteinander Üben, miteinander Sprechen und die gemeinsame Arbeit



an der Sache sowie durch das lebendige Beispiel des Übungsleiters. Ein „wirklicher“ Judolehrer (Übungsleiter) hat dabei eine große Verantwortung, die auch über den Bereich des Dojo<sup>8</sup> hinaus geht.

#### **1.4.2 Die Ausbildung motorischer Fertigkeiten und körperlicher Fähigkeiten im Judo**

Eine Untersuchung des Deutschen Sport Bundes aus dem Jahre 2003, die so genannte WIAD-Studie, zeigt, dass im Vergleich zu 1995 eine Verschlechterung der Kraft- und Ausdauerleistungen bei Kindern bis 14 Jahre von 20 % und mehr eingetreten ist. Auch im Judounterricht beobachten wir diese Tendenz bei den von uns betreuten Anfänger/innen. Eine Hauptaufgabe eines jeden Sport- und Judounterrichts besteht daher zunächst vor allem auch darin,

**die Kraft- und die Ausdauerfähigkeiten (vor allem der Kinder) als Ausgangspunkt grundlegender Bewegungsfertigkeiten zu verbessern,**

damit die Übenden vorhandene körperliche Defizite ausgleichen können und Judo mit Freude und verletzungsfrei lernen können.

Eine gezielte Kraft- und Ausdauerverbesserung kann im Judounterricht durch

- die traditionelle Judogymnastik
- moderne Zweckgymnastik vor allem zur Kräftigung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur
- zahlreiche kleine Spiele
- Grundübungen des Bodenturnens
- Grundübungen der Partner-Akrobatik

(nach dem Grundsatz: auf die Mischung kommt es an!)

verwirklicht werden.

---

<sup>8</sup> Dojo wird hier als Übungsgemeinschaft verstanden und nicht nur als Ort (Turnhalle, für die Budokunst bestimmter Ort, der Lehrer zeigt Verantwortung für das Handeln seiner Schüler auch außerhalb dieses Ortes).

**Vor allem aber die korrekte Ausführung der Judotechniken** (z.B. Fallen, Werfen, Halten und Befreien) sowie die Anwendung der Judo-Übungsformen (Bodenrandori, Uchi-komi, Yakusoku-geiko) leisten den entscheidenden Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Das Arbeiten an und mit einem Partner entwickelt diese Fähigkeiten nahezu spielerisch. Hier sind vor allem die Zieh- und Schiebekämpfe, die verschiedenen Randoriaufgaben sowie die Bodenarbeit innerhalb der Grundausbildung hervorzuheben.

#### **1.4.3 Die Vermittlung von Technik und Taktik im Judo**

Technik- und Taktiktraining lassen sich in Kampfsportarten nicht trennen. Im Judo wird die Technik immer als eine Lösung der speziellen sportlichen Aufgabe betrachtet. Die Vermittlung von Technik und Taktik wird mit zunehmendem Ausbildungsstand immer komplexer. Dies spiegelt sich vor allem in den Anwendungs- und Randoriaufgaben der einzelnen Kyustufen wider.

**„Wer andere besiegen will, muss zunächst einmal sich selbst besiegen“.** Judo kann man nicht allein lernen. Man benötigt zum Lernen einen Partner, der das Lernen unterstützt und für dessen Fortschritt man sich ebenso verantwortlich fühlen muss wie für den eigenen. Nur wer sich den Anforderungen stellt, die das Erlernen des Judo mit sich bringt, nur wer lernwillig und fähig ist sowie das notwendige Einfühlungsvermögen (Empathie) aufbringt, wird lernen „wie man einen Gegner besiegt“.

Neben dem Erlernen der Judotechnik gehören dazu auch die Ausbildung von Taktik, Selbstvertrauen und der Umgang mit Niederlagen etc., also die geistige und emotionale Ausbildung. Diese gesamte Ausbildung erfolgt immer in einer Übungsgruppe, die bestimmte respektvolle Verhaltensweisen erforderlich macht, und das Judolernen immer mit einem Partner, der in speziellen Übungsphasen auch zum Gegner wird und für den ich in jedem Falle Verantwortung trage.

Vor allem von sehr jungen Judoka (d.h. unter 8 Jahren!) kann man noch nicht erwarten, dass sie diese komplexen Dinge verstehen. Daher müssen sich die Zielsetzungen bei der Anfängerausbildung der jungen Kinder auch von denen der etwas älteren bzw. der Jugendlichen und Erwachsenen unterscheiden und sich langsam von Kyu-Grad zu Kyu-Grad bzw. von Jahrgang zu Jahrgang fortschreitend entwickeln. Auch müssen Übungsformen wie Kata, Randori und Shiai eine altersgemäße und dem (Judo-) Entwicklungsstand angemessene Interpretation erfahren.<sup>9</sup> Diese eher theoretischen bzw. reflexiven Inhalte der Judoausbildung sollten von Stufe zu Stufe umfassender und tiefer verstanden und beherrscht werden.

#### 1.4.4 Das Einüben von Regeln und Verhaltensvorschriften im Judo

Die Zielsetzung „lernen, sich angemessen zu verhalten und gute Manieren zu zeigen“ erfordert eine partnerschaftliche, ethische, moralische und ästhetische Ausbildung. Die Vermittlung der Judowerte, der Hygiene- und Dojoregeln sowie der traditionellen Höflichkeitsformen („Rei“) beinhaltet dieser dritte Lernbereich ebenso wie die (ästhetische) Fähigkeit, sich an schönen Bewegungen bei sich oder anderen zu erfreuen.

Judo hat – im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten – Werte, die sich aus der Tradition und dem kämpferischen und tätigen Umgang auf der Judomatte ergeben. Der DJB hat dazu offiziell „Judo-Werte“ zusammengefasst und erläutert.<sup>10</sup> Auch wenn sich über Werte nur schwerlich Konsens in allen Bereichen des DJB herstellen lässt, so hilft doch eine Auseinandersetzung über Zustimmung und Ablehnung bei allen Beteiligten (Judoka, Funktionären, Eltern, Öffentlichkeit) ein erweitertes Regel- und Verhaltensbewusstsein zu entwickeln.

Die Vermittlung in diesem Lernbereich erfolgt vor allem durch das Beispiel des Lehrers und der älteren Schüler sowie durch ständige freundliche und respektvolle Belehrung. Der Judolehrer muss seine Schüler immer wieder geduldig mit den Werten und Regeln des Judo vertraut machen und sie begründen. Aufbau und Entwicklung eines positiven

<sup>9</sup> vgl. dazu die DJB-Rahmentrainingspläne

<sup>10</sup> Deutscher Judo-Bund, in Judo-Magazin 11/2002

Lernklimas („erziehliches Milieu“) sind für das Erreichen dieser Ziele besonders wichtig.

Die Inhalte in diesem Lernbereich können u. a. vermittelt werden durch:

- Aufarbeiten von Regelverstößen
- Eingreifen bei Konflikten zwischen den Übenden
- Besprechen von Verhaltensnormen im Dojo
- Belehrung über Regeln und Verhaltensnormen
- Vorbild des Lehrers und der älteren Schüler
- Herausstellen von erwünschtem, beispielhaftem Verhalten
- Vorführen oder Demonstrieren von vorbildhaftem Verhalten bei anderen außerhalb der Gruppe etc.

Im Rahmen der festgelegten Regeln und Normen bezieht sich „angemessenes Verhalten“ immer auf die Interpretation der jeweiligen Situation. Was „angemessen“ ist, bestimmen die Beteiligten gemeinsam. Als Erziehungsziel soll sich „soziale Intelligenz“ entwickeln, also ein Einfühlungsvermögen in die konkrete Situation.

#### 1.4.4.1 Das Dojo – „Der Ort zum Üben des Weges“

Ursprünglich war ein Dojo ein „heiliger Ort“, ein Platz zum Meditieren von Mönchen. „Der Ort zum Üben des Weges“, so die Übersetzung, ist zwar nicht mehr heilig, aber immer noch etwas Besonderes. Die vier Seiten haben eine besondere Bedeutung für das Verhalten der Übenden. So sollte direkt gegenüber dem Eingang, der Shimoza-Seite, ein Bild des Judo-Begründers oder ein Sinnspruch auf der Kamiza-Seite (wörtlich „Göttersitz“) hängen. Die Schüler stellen sich zu Übungsbeginn links vom Eingang auf (Shimozeki = Schülerseite), die Lehrer sitzen ihnen gegenüber rechts vom Eingang (Yoseki = Ehrenseite). Das Dojo sollte möglichst einfach und schmucklos sein. Es sollte es den Übenden ermöglichen, sich auf das Üben des Judo ohne Ablenkungen zu konzentrieren.

Auch aus einer Turnhalle kann bei richtigem Verständnis der Übenden leicht ein Dojo werden, das die ganz spezielle Atmosphäre verbreitet, die an einem „Ort zum Üben des Judoweges“ herrschen sollte: Ruhe und

Konzentration, Intensität und Ernsthaftigkeit, Disziplin und gegenseitiger Respekt.

#### **1.4.4.2 Hygiene-Vorschriften – „Wie Judoka sich schützen müssen!“**

- Komme nie barfuss zur Matte. Benutze für den Weg aus der Umkleidekabine Slipper, damit die Matte sauber bleibt.
- Dein Judogi soll sauber und ohne Mängel sein. So schützt Du Deine Partner.
- Die Finger- und Fußnägel sind kurz geschnitten, damit sich daran niemand verletzt.
- Wunden sind so geschützt, dass sie weder die Kleidung noch den Partner beschmutzen.
- Bei Erkrankungen und Verletzungen soll man nicht trainieren, um sich und die Partner zu schützen.
- Lange Haare müssen zusammen gebunden werden, damit die Partner nicht belästigt werden und überall am Judogi greifen können
- Es dürfen keine harten Gegenstände (Kettchen, Haarklammern etc.) getragen werden, damit man sich und andere nicht dadurch verletzt.
- Vor Beginn des Trainings sollte man sich die Hände und Füße waschen. Die Trainingspartner werden es danken.

#### **1.4.4.3 Rei „Judo – eine Frage von Höflichkeit und Respekt“**

Judo hat als japanische Zweikampf-Disziplin auch einige japanische Verhaltensweisen übernommen. Dazu gehört auch das „Rei“, das gegenseitige Grüßen. Das Grüßen ist nicht nur Ausdruck von Höflichkeit oder einer gewissen Freundlichkeit zwischen den Übenden, es ist die „Seele des Judo“. Einen Übungspartner nachlässig anzusprechen oder nicht zu grüßen kommt einer Beleidigung gleich.

##### ***Za-rei – die Verbeugung im Knien***

Im Knien grüßt man vor Beginn und am Ende einer jeden Übungsstunde in einer Linie. Schüler und Lehrer sitzen sich dabei gegenüber. Auch vor und nach dem Üben von Boden-Aktivitäten (Ne-waza) grüßt man im Knien.

##### ***Ritsu-rei – die Verbeugung im Stand***

Eine Verbeugung im Stand ist die korrekte Art, einen Partner zum Üben aufzufordern und sich nach dem Üben zu bedanken und zu verabschieden. Mit jeder Verbeugung gibt man das Versprechen, die vom Judo-Begründer Jigoro Kano entwickelten Judo-Prinzipien nach besten Können zu beachten. Die Verbeugung nach dem Üben ist der Dank an den Partner, dass man mit ihm und von ihm lernen konnte.

#### **1.4.4.4 Die Judo-Werte - „Was der DJB von seinen Judoka erwartet!“**

##### **Respekt**

Begegne Deinem Lehrer/ Deiner Lehrerin und den Trainings-Älteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

##### **Höflichkeit**

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine Verbeugung.

##### **Wertschätzung**

Erkenne die Leistungen jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

##### **Selbstbeherrschung**

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung – auch nicht in Situationen, die Du als unfair empfindest.

##### **Hilfsbereitschaft**

Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zu Recht zu finden.

##### **Ehrlichkeit**

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

##### **Mut**

Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf – auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

##### **Bescheidenheit**

Spiele Dich selber nicht in den Vordergrund. Sprich über Deine Erfolge nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.

##### **Ernsthaftigkeit**

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickele eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

## 2. Leitideen zum Prüfungsprogramm

Die erste Gürtelprüfung kann empfohlener Weise mit Vollendung des 7. Lebensjahres abgelegt werden. Damit wird den veränderten motorischen Voraussetzungen unserer Kinder (vgl. WIAD-DSB Studie 2003, mit über 20 % schlechteren Leistungsvoraussetzungen) Rechnung getragen.

Gleichzeitig hat sich der DJB verpflichtet, für den Altersbereich der 5-7jährigen ein eigenständiges auf das Judo vorbereitende Lehrkonzept zu entwickeln, damit die jüngeren Kinder an den Verein gebunden werden können.

Innerhalb des Programms gibt es eine **Zweiteilung** in Grundausbildung und Grundlagentraining mit inhaltlichen Schwerpunktsetzungen. Damit wird gleichzeitig eine Übereinstimmung mit den Rahmentrainingsplänen des DJB erzielt. Parallel zur judospezifischen Ausbildung sollen die allgemeinen motorischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten **umfangreich** ausgebildet werden.

### Die Judo-Grundausbildung (8. – 5. Kyu) .

#### „Judo kennen lernen und Grundlagen schaffen“

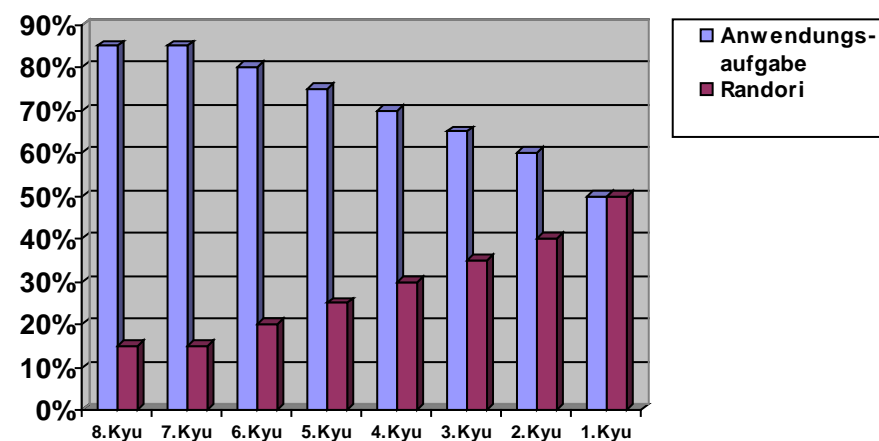
Ziele:

1. Der Judoka soll einen motivierenden Einstieg ins Judo erfahren.
2. Der Judoka soll Verantwortung übernehmen und Vertrauen erfahren im Umgang mit einem Partner und innerhalb einer Übungsgruppe.
3. Der Judoka soll die Judo-Etikette kennen lernen.
4. Der Judoka soll die koordinativen und motorischen Grundlagen erwerben und verbessern
5. Der Judoka soll sicher und angstfrei fallen lernen.
6. Der Judoka soll kontrolliert werfen können.
7. Der Judoka soll grundlegende Judotechniken im Stand und Boden erfahren, erlernen und anwenden (mit dem Körper begreifen).
8. Der Judoka soll Freude an der fairen kämpferischen Auseinandersetzung entwickeln (insbesondere am Boden).

In diesem ersten Ausbildungsabschnitt sollen grundlegende Judofertigkeiten zu beiden Seiten in Grobform vermittelt werden. Die erlernten Wurftechniken sollen in den ersten beiden Kyustufen in anfängergerechten Situationen und geradlinigen Bewegungen (vor- und rückwärts) als Reaktion auf Ukes Angriff (=Situation nutzen) gezeigt werden.

Später wird Tori selbst aktiv, schafft sich günstige Situationen und nutzt Ukes Angriffe aus. Es besteht in diesem Ausbildungsabschnitt eine deutliche Schwerpunktsetzung zugunsten der Anwendungsaufgaben gegenüber den Randoriaufgaben (s. Skizze). Letztere werden in der Grundausbildung erst allmählich und behutsam eingeführt.

#### Das Verhältnis von Anwendungsaufgaben und Randori



Von Beginn an wird eine Verzahnung der Standarbeit und der Bodenarbeit angestrebt. Dies wird in den Anwendungsaufgaben Boden deutlich. Auch bei den Bodentechniken wird von Beginn an großer Wert auf Beidseitigkeit gelegt.

Es werden schwerpunktmäßig Haltegriffe und dazugehörige Befreiungen unterrichtet. Die Anwendung erfolgt in den anfängergerechten Standardsituationen Kniestand, Rückenlage Bankposition oder Bauchlage.

Ab dem 5. Kyu kommen die ersten Armhebel (je ein Vertreter der Streck- und Beugehebel) hinzu.

Im Gegensatz zum Standrandori kann Bodenrandori von Beginn an mit größerem Widerstand durchgeführt werden. Dies jedoch so dosiert, dass im **Miteinanderkämpfen** für beide Chancen offen bleiben. Der Umfang des Bodenrandori ist gegenüber dem Standrandori deutlich höher.

### **Das Judo-Grundlagentraining<sup>11</sup> (4. – 1. Kyu)**

#### **„Vertiefen, Erweitern und Variieren“**

Ziele:

1. Der Judoka soll eine überdauernde Motivation zum Judo durch neue Leistungsanreize und Herausforderungen entwickeln (Wettkampf, Kata)
2. Der Judoka soll sich vertiefend mit grundlegenden Judotechniken beschäftigen.
3. Der Judoka soll sein Technikrepertoire im Stand und Boden erweitern.
4. Der Judoka soll weitere Technikprinzipien im Stand und am Boden kennen lernen.
5. Der Judoka soll lernen, komplexe Situationen im Stand und Boden mit geeigneten Techniken zu lösen. ( z.B. Kombinationen, Finte, Konter, komplexe Übergangs-/Bodensituationen)
6. Der Judoka soll die Judo-Werte kennen. (Eine Kontrolle kann erfolgen, indem Randori auch gegen niedriger Graduierte ausgeführt wird)
7. Der Judoka soll vertiefende sportartspezifische Kenntnisse erwerben.

---

<sup>11</sup>Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.

Die Techniken der Grundausbildung sollen weiter verbessert werden. Dies wird stichpunktartig im Prüfungsfach Vorkenntnisse geprüft.

Auf dieser soliden Basis aufbauend wird das Repertoire der Wurftechniken erweitert, vor allem im Hinblick auf Wettkampfrelevanz, aber auch als Vorbereitung für das Erlernen der Nage-no-kata.

In diesem Ausbildungsabschnitt werden vor allem die koordinativ schwierigeren Eindrehtechniken auf einem Bein, die vom Fallen her gesehen problematischen Sutemitechniken, die im Wettkampf erfolgreichen Beingreifer und auch kraftvolle Kontertechniken gelehrt. Die Komplexität in der Anwendung wird durch Kombinationen und Kontertechniken deutlich gesteigert.

Der Individualisierung und beginnenden Spezialisierung wird durch die freie Auswahl von sinnvollen Situationen durch den Prüfling Rechnung getragen. In diesem Ausbildungsabschnitt nimmt das Randori unter Einbeziehung von Ukes dosiertem Verteidigungsverhalten zunehmend größeren Raum ein.

Bei den Bodentechniken erfolgt eine umfangreiche Ausweitung der Hebeltechniken. Hinzu kommen noch Würgegriffe. Alle Techniken sollen intensiv in den Anwendungsaufgaben aus den Standardsituationen und vor allem im spielerischen und nicht verbissenen Bodenrandori gefestigt werden.

Aufbauend auf der Basis der Grundausbildung werden trainingsbegleitend vertiefende sportartspezifische Kenntnisse (Technik/ Taktik, Technikprinzipien, Wettkampfgeln etc.) vermittelt.

Ab dem 3. Kyu werden im Ausbildungsfach Kata stufenweise Teile der Nage-no-kata erlernt.

Dabei soll mehr Wert auf das Technikstudium als auf die Vervollkommnung des Zeremoniells gelegt werden. Durch den behutsamen Einstieg in das Fach Kata soll ein motivierender Zugang zu dieser neuen Form des Technikstudiums geschaffen werden.

Der **Kerngedanke** unserer Judoausbildung ist das **moderne Technikverständnis**:

**Judotechniken sind kein Selbstzweck!**

Sie sind bewährte **Lösungen einer Kampfsituation**, mit dem Ziel, den Gegner gegen dessen Widerstand mit Ippon zu besiegen.

Alle Techniken basieren auf der Wechselwirkung von Aktion und Reaktion. Im ersten Ausbildungsabschnitt nutzt Tori eine Aktion oder einen Fehler von Uke zu einem eigenen Angriff aus. Später verleitet er Uke bewusst (z.B. durch einen Scheinangriff) zu einer Reaktion, die er dann letztlich zu seinem Vorteil mit Ippon nutzen kann. Alle Techniken werden in so genannten „Wenn... Dann...-Beziehungen“ unterrichtet.

Daher kommt der Rolle von Uke eine besondere Bedeutung zu, was sich auch in seinem Verhalten während der Prüfung widerspiegeln muss. Bei der Demonstration der Technikgrundform lässt Uke bei normaler Körperspannung alle Aktionen von Tori zu, ohne jedoch zu helfen, indem er z.B. beim Wurf mit springt. Bei den Anwendungsaufgaben stellt Uke die geforderte Situation mit einer angemessenen Dosierung (Angriffsaktion, Geschwindigkeit, Widerstand...) her. **Jeder Judoka muss sowohl die Rolle von Uke als auch die von Tori erlernen und zunehmend sicherer beherrschen.** Der ständige Perspektivenwechsel zwischen Tori und Uke bewirkt ein besseres Technikverständnis und entspricht dem von Kano formulierten Prinzip des gegenseitigen Helfens (vgl. S.6).

Im Randori werden Situationen nicht mehr abgesprochen und die Rollen von Tori und Uke wechseln ständig und ohne Absprache, beide Übenden greifen an und verteidigen dosiert. Sie machen ein Randori mit- und nicht gegen einander. Dies versteht man im DJB unter „kultiviertem Kämpfen“.

Die **unterschiedlichen Prüfungsformen Demonstrieren, Anwenden, Randori und Kata** verdeutlichen die Vielseitigkeit des Technikstudiums (in den ersten vier Stufen auch als Hinführung zur Kata).

Zunächst muss die Technik-Grundform mit einem kooperationswilligen Partner beherrscht werden. Auf dieser Basis werden dann in den

systematisch aufgebauten Situationen deutliche Bezüge zum Zweikämpfen hergestellt. Die in den Prüfungen zu demonstrierenden Aufgaben sind systematisch aufgebaut. Vor allem wird zu Beginn dem „typischen Kampfstil“ der Anfänger Rechnung getragen. Im Standkampf sind es zuerst geradlinige Bewegungen - starker Druck und Schub nach vorne oder starker Zug nach hinten, im Bodenkampf die Ausgangssituationen Kniestand, Bauch- und Rückenlage.

Mit zunehmender Kampferfahrung werden diese fest vorgegebenen Aufgaben mit der eindeutigen Rollenverteilung zugunsten freier Lösungssituationen aufgegeben. Es kommen die typischen Kampfelemente wie Kumi-kata, Verteidigungsverhalten, Kombinieren, Fintieren und Kontern hinzu. Damit einhergehend wird allmählich der Widerstand gegen Wurfversuche erhöht, ohne verbissen zu werden. Wir weisen nochmals darauf hin: In der Prüfung bedeutet Randori auf jeden Fall immer miteinander kämpfen!

## Kapitel 2 Das Ausbildungsprogramm

### Allgemeine Erläuterungen zu den Ausbildungsfächern

Die hier vorliegenden Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade im DJB besteht aus bis zu 8 Fächern. Nicht alle 8 Prüfungsfächer werden bei jeder Kyu-Prüfung überprüft.

Bei den Prüfungen vom 8.Kyu bis zum 5. Kyu entfallen die Prüfungsfächer Vorkenntnisse und Kata.

Mit dem 4. Kyu kommt das Prüfungsfach Vorkenntnisse hinzu. Der 4. Kyu markiert den Beginn eines fortgeschrittenen Judoka (orange-grüner Gürtel). Zum 3. Kyu wird Kata neu eingeführt, wobei die Gruppe Koshi-waza (Hüftwürfe) ausschließlich bekannte Würfe enthält. So können sich die Prüflinge auf die speziellen Abläufe konzentrieren, mit der die Nage-no-Kata demonstriert wird. Auf dieser Stufe werden alle 8 Prüfungsfächer überprüft.

Zum 2. und 1. Kyu entfällt das Prüfungsfach „Falltechnik“. Ab dieser Stufe sollten alle Falltechniken des Judo sicher und souverän gekonnt sein. Das Zeremoniell steht nicht im Vordergrund, wohl aber die gestaltete Bewegung.

#### 1. Vorkenntnisse

Vorkenntnisse werden stichprobenartig ab dem 4. Kyu (orange-grüner Gürtel) überprüft. Dabei soll deutlich werden, dass der Prüfling auch die Prüfungsinhalte der vorangegangenen Kyu-Grade beherrscht. Außerdem sollten die im Prüfungsprogramm genannten japanischen Begriffe mit ihren deutschen Bedeutungen bekannt sein.

Stichprobenartig meint, dass einige wenige Inhalte relativ kurz überprüft werden. Daher sollte der Prüfer das Fach Vorkenntnisse nicht als erstes Prüfungsfach nehmen, sondern immer dann Vorkenntnisse überprüfen, wenn es ihm **auf Grund der konkreten Prüfungssituation hilfreich bzw. für den Prüfling nützlich** erscheint. Hier ist Einfühlungsvermögen und große pädagogische Verantwortung seitens der Prüfer gefordert.

**Bei entsprechend guter Prüfungsleistung kann auf die Überprüfung der Vorkenntnisse verzichtet werden!**

#### 2. Falltechnik

Die Ukemi-waza (Falltechniken) sind für das Judo typische Fertigkeiten und elementar wichtig für das Erlernen der Würfe und den persönlichen Schutz vor Verletzungen. Deshalb fließt das Fallverhalten Ukes in die Bewertung der Falltechnik mit ein. Falltechniken sollten immer in dem Maße vermittelt werden, wie es zum Erlernen der geplanten Wurftechniken notwendig ist.

Für das Erlernen des O-goshi oder Uki-goshi in der Ausbildungsstufe des 8. Kyu ist die Falltechnik vorwärts nicht zwingend notwendig. Wichtiger sind zu diesem Zeitpunkt das Erlernen der korrekten seitlichen Landeposition und der richtige Einsatz des abschlagenden Armes.

#### 3. Grundform der Wurftechnik

Die Grundform der Wurftechnik wird zunächst mit einem zweckmäßigen Standardgriff (z.B. einem Ärmel-Kragengriff, mit dem beide Körperseiten von Uke kontrolliert werden) zumeist aus dem Stand geworfen. Dabei sollen Kumi-kata und die einzelnen Phasen der Wurftechnik (Kuzushi, Tsukuri, Kake) deutlich gemacht werden. Es muss sichtbar sein, dass der Prüfling **die Hauptfunktionen der Technik** verstanden hat. Dabei kann der Prüfling die Technik auch überdeutlich und langsamer als üblich demonstrieren. Uke muss sich so verhalten, dass die Technik leicht ausgeführt werden kann.

#### 4. Grundform der Bodentechnik

In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling nur die „Endposition“ ohne Widerstand von Uke demonstrieren. Bei Haltegriffen soll korrekte Kontrolle deutlich werden, bei Armhebeln ein kontrolliertes Überstrecken oder Verriegeln des Armes erkannt werden und bei Würgegriffen die Wirkung der Technik sichtbar sein. Dabei soll der Prüfling eine Position oder Situation wählen, in der er die geforderte Grundform deutlich demonstrieren kann.



## **5. Anwendungsaufgabe Stand**

Im Unterschied zur Grundform soll die Anwendung der Standtechnik zumeist aus der Bewegung erfolgen. Judo soll zunehmend deutlicher als ein Spiel von Aktion und Reaktion verstanden werden, bei dem die Übenden wechselseitig mit den Aktionen und Reaktionen des Partners „spielen“. Auf die wichtige Rolle von Uke zum Gelingen dieser Aufgabe wurde bereits vorher hingewiesen.

Diese Anwendungsaufgaben enthalten fast immer eine Wenn/ Dann-Beziehung. Damit ist gemeint, dass die zu demonstrierende Technik in einer vorgegebenen Situation demonstriert werden soll.

Da in der ersten Stufen des 8. Kyu die Wurftechniken immer Reaktionen auf Aktionen von Uke sind, ist es sehr wichtig, das richtige Verhalten von Uke, also die Ausgangssituation, mit zu üben. Auf der Stufe des 8. und 7. Kyu nutzt Tori die vorgegebene Situation für seinen Wurf, er reagiert auf Uke. Der ständige Wechsel in der Rolle (als Tori und Uke) schult das Verständnis für die richtige Situation und das angemessene Verhalten.

Ab dem 6. Kyu schafft sich Tori selber günstige Situationen für die Anwendung der Wurftechniken, er agiert, die Anwendungsaufgabe wird durch das Wechselspiel von Aktion und Reaktion bestimmt.

Wie man zunehmend komplexer werdende Situationen herstellen und/ oder für sich nutzen kann, soll in diesem Prüfungsfach deutlich gemacht werden.

## **6. Anwendungsaufgabe Boden**

Ähnlich wie bei der Anwendungsaufgabe Stand soll der Prüfling demonstrieren, wie man eine Bodentechnik (Katame-waza) herausarbeitet.

In Japan sagt man dazu Hairi-kata (die Form, wie man hinein kommt).

Aus dem Übergang vom Stand zum Boden, aus der Bank oder der Bauchlage oder aus der Situation Rückenlage (so genannte Standardsituationen, vgl. dazu Erläuterungen zur Dan-PO 1997) sollen Bodentechniken und die Verteidigungsmaßnahmen gegen diese demonstriert werden. Zu Beginn wird die Situation vorgegeben, aus der man vorgegebene Grifftechniken bzw. Verteidigungshandlungen gegen diese Grifftechniken als Abschluss demonstrieren soll. Später können vorgegebene Situationen mit Grifftechniken auch nach eigener Wahl abgeschlossen werden. Zum 2. und 1. Kyu sollen für vorgegebene

Grifftechniken dann passende Standardsituationen sinnvoll gewählt werden.

In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling nachweisen, dass er ein Verständnis für die situativ richtige Anwendung von Grifftechniken entwickelt hat.

Uke soll bei allen Anwendungsaufgaben seinen Widerstand bzw. seine Handlungen so dosieren, dass Tori die Aufgabe mit eigener Anstrengung gut lösen kann (d.h. nicht zu viel aber auch nicht zu wenig Widerstand).

**Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.**

*Generelle Erläuterungen zur Anwendungsaufgabe SV*

### „Selbstverteidigungssituation“

Hiermit sind rechtswidrige Angriffs- oder Bedrohungssituationen gemeint, die in ähnlicher Art in der Realität vorkommen und auf die im gesetzlichen Rahmen mit einer Verteidigungshandlung reagiert werden darf (vgl. § 227 Abs. 2 BGB, § 32 Abs. 2 Strafgesetzbuch, § 15 Abs. 2 OwiG: Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden).

„Verteidigungshandlung“ (Anwendungsaufgabe SV)

Die Verteidigungshandlung umfasst neben der eigentlichen Technik, welche zum Beenden der Bedrohung / des Angriffes eingesetzt wird, auch

- taktische Maßnahmen (Positionierung, Bewegung, Suchen nach weiteren Gefahrenquellen, Flucht, Einsatz von Hilfsmitteln, etc.),
- Deeskalationstechniken (Gestik, Mimik, Kommunikation, Distanzverhalten, etc.) und/oder
- Handlungen, die den Angriff im Vorfeld verhindern.

Die Verteidigungshandlung ist solange fortzuführen, bis die Situation als beendet einzustufen ist. Dies ist der Fall, wenn das Umfeld nach weiteren Gefahren abgesucht wurde („checking the area“) und

- a) das Entfernen vom Ort des Geschehens eingeleitet (Flucht) oder
- b) der Angreifer kontrolliert oder
- c) die Situation deeskaliert wurde.

Option b) wird ausdrücklich nicht für den zivilen Selbstverteidigungsbereich empfohlen, da sich die Situation am Ort des Geschehens auf Grund vielfältiger unvorhersehbarer Komponenten zum Nachteil des Verteidigers verschlechtern kann (es kommen weitere Angreifer hinzu, Angreifer greift zu Messer in der Hose, etc.). Eine Ausnahme bildet hier der Schutz dritter, fluchtunfähiger Personen oder taktische Überlegungen, die im konkreten Einzelfall Sinn machen.

Das Verhalten des Angreifers und die Verteidigungshandlung sind nach dem „worst-case“-Prinzip zu trainieren und in der Prüfung zu demonstrieren. Viele Situationen stellen sich zu Beginn mehrdeutig dar (z.B. Lässt der Angreifer nach dem zu Boden bringen ab oder tritt er weiter auf das Opfer ein? Sind noch weitere Angreifer in unmittelbarer Nähe?). Die Verteidigungshandlung muss dementsprechend auch im schlimmstmöglichen Fall (dem „worst case“) effizient sein.

Weiterhin ist darauf zu achten, dass in Selbstverteidigungssituationen der Verteidiger häufig auf mehrere Probleme gleichzeitig trifft, z.B. Festhalten in Kombination mit Schlägen zum Gesicht. Die Verteidigungshandlung muss hier das größte bzw. je nach Situation das akute Problem zuerst beseitigen (in diesem Fall: die Schläge zum Gesicht).

Ableiten

Die Bewegungsenergie der angreifenden Extremität wird abgeleitet, indem sie durch Kontaktaufnahme seitlich zu ihrer Bewegungsrichtung von ihrem eigentlichen Ziel abgebracht wird. Verteidigungstechniken nach dem Prinzip des Ableitens, leiten die Energie des Angriffs um, ohne ihn aktiv zu stoppen (z.B. Verteidigung mit Unterarm nach Innen gegen einen Fauststoß).

Blocken

Die Bewegungsenergie der angreifenden Extremität wird aktiv gestoppt. Verteidigungstechniken nach dem Prinzip des Blockens wirken entgegengesetzt zur Richtung des Angriffs (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).

Nothilfesituation

Als Nothilfe wird die zu Gunsten eines Dritten ausgeübte Notwehr bezeichnet. Eine dritte Person sieht sich einem gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegenüber. Der Verteidiger greift in dieser Situation ein. Je nach Position des Verteidigers zur Situation ergeben sich unterschiedliche Eingriffswinkel (z.B. seitlich zur Situation, hinter dem Angreifer, etc.).

Standardsituation Reitposition

Der Angreifer sitzt auf dem Verteidiger, welcher seinerseits auf dem Rücken liegt. Von hier kann der Angreifer beispielsweise mit Würgetechniken oder mit Atemitechniken zum Gesicht angreifen.

## 7. Randori

Randori bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie „wild durcheinander greifen“ (*ran* = wild durcheinander, chaotisch, *tori* = greifen, in den Griff nehmen). Allgemein kann man es mit „freiem Üben“ oder „Sparring“ passend übersetzen. „Randori ist kein Kampf auf Biegen und Brechen“, schreibt Deutschlands erster Medaillengewinner bei Olympischen Spielen in der Sportart Judo, *Wolfgang Hofmann* und fährt fort: „Wer sich darüber, dass er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Falltechnik auszuführen, genauso freuen kann, wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori verstanden“ (1969, 17).

Beim Randori – vor allem in den ersten vier Prüfungen – ist das Üben nicht vollständig frei. Jedoch soll im Gegensatz zur Anwendungsaufgabe der Zeitpunkt der Durchführung der Techniken frei wählbar sein, die spezifische Art der Technik kann individuelle Ausprägungen haben und es soll mit verschiedenen, vorher nicht festgelegten Partnern geübt werden.

Außerdem gibt es keine feste Rollenverteilung für Tori/ Uke und keine Festlegung auf bestimmte technisch/ taktische Handlungen.

Randori sollte eine nicht abgesprochene freie, lockere Demonstration der gestellten Aufgabe sein.

Mit zunehmender Gürtelstufe sollten sich auch im Randori deutliche Qualitätsverbesserungen zeigen. Diese können in einer größeren Sicherheit und Schnelligkeit der Technikausführung, einem präziseren Erfassen günstiger Situationen und einer vielfältigeren Technikauswahl auf Seiten von Tori und in einem zunehmend realistischeren, an Wettkampfsituationen angepassten Verhalten von Uke bestehen.

Im Gegensatz zum Standrandori kann beim Bodenrandori schon deutlich früher mit realistischen Widerständen gearbeitet werden.

## 8. Kata

Kata (Form, formelle Übungen, Üben von vorgegebenen Bewegungsfolgen) ist erstmals in das Prüfungsprogramm für Kyu-Grade aufgenommen worden.

Kata wird erst ab dem 3. Kyu (grüner Gürtel) überprüft. Kata ist so etwas wie die Grammatik des Judo. „Der Partner weiß genau, was mit ihm geschieht, wie er sich zu bewegen hat, damit die zu studierende Technik

überhaupt angewandt werden kann. ... Die Kata-Methode garantiert, dass trotz der Vielfalt der möglichen Variationen und der persönlichen Eigenheiten der Lehrer ein gewisser Standard in den Techniken überall erhalten bleibt und verbreitet wird.“ (*Hofmann 1969, 16*)

Es werden drei Gruppen der Nage-no-kata (Form des Werfens) ab dem 3. Kyu geprüft, jedoch nicht in der Reihenfolge, wie sie in der Nage-no-kata vorkommen. In jeder Gruppe müssen drei Würfe jeweils rechts und links hintereinander in einer vorgegebenen Schrittfolge demonstriert werden.

Zum 3. Kyu werden die Koshi-waza (Hüfttechniken) verlangt, die 3.

Gruppe der Nage-no-kata. Zum 2. Kyu muss die 2. Gruppe Ashi-waza

(Fuß-/ Beintechniken) demonstriert werden. Zum 1. Kyu wird die 1.

Gruppe Te-waza (Handtechniken) verlangt.

Die Reihenfolge der Gruppen ist gegenüber der Nage-no-kata deshalb verändert, weil zum jeweiligen Zeitpunkt, an dem die Gruppen in dieser Prüfungsordnung verlangt werden, die zu demonstrierenden Techniken schon vorher eingeführt wurden.

Die Anforderungen an die Qualität der Form bei der Ausführung sollen sich vom 3. zum 1. Kyu steigern. Dabei geht es in erster Linie um die Verbesserung der Techniken und nicht um eine Überbetonung des Zeremoniells. Es sollen die grundlegenden Bewegungsanforderungen einer Kata von Anfang an deutlich werden (z.B. Körperspannung, Vermeiden überflüssiger Bewegungen) sowie die Zusammenhänge von Angriff und angewandter Technik oder die festgelegten Schrittmuster und Schrittfolgen).

**8. Kyu: weiß-gelber Gürtel**  
**empfohlenes Alter**  
**vollendetes 7. Lebensjahr**

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

|   |  |                                  |  |  |  |
|---|--|----------------------------------|--|--|--|
| <b>Falltechnik</b><br>(3 Aktionen)                  | rückwärts  | seitwärts<br><b>(beidseitig)</b> |  |  |  |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(4 Aktionen)  | O-goshi <b>oder</b> Uki-goshi (beidseitig)   | O-soto-otoshi (beidseitig)       |  |  |  |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(4 Aktionen) | Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)  | Mune-gatame (beidseitig)         |  |  |  |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(2 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi</li> </ul> |                                  |  |  |  |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b><br>(2 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke</li> </ul>                          |                                  |  |  |  |
| <b>Randori</b><br>(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>                               |                                  |  |  |  |

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“ , 16.11.2014  
Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm  
8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Dem Judoanfänger soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden
- Der Zusammenhang von Vertrauen und Verantwortung muss deutlich werden
- Fallen nach hinten und seitwärts Landen zu beiden Seiten nach einem Wurf nach vorne
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten zu beiden Seiten; nicht auf den Partner fallen; am Arm sichern und sicherer Stand auf beiden Beinen
- Die Würfe auf Ukes Aktion hin ausführen („Situationen nutzen“)
- Von Beginn an sollen die wichtigsten Techniken beidseitig geübt werden

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Falltechnik

Werfen und Fallen sowie Halten und Befreien sollen zusammen unterrichtet und entwickelt werden; der Übungsleiter sollte zu jedem Wurf die geeignete Falltechnik vermitteln.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Die beiden Partner müssen sich so verhalten (können), dass der andere Werfen/Fallen lernen kann; es ist also notwendig, das richtige Verhalten von Uke genauso auszubilden wie das von Tori; der verlangte Wurf kann auch „überdeutlich“ im Stand ausgeführt werden.
- Unter O-soto-otoshi verstehen wir das Aufsetzen eines Beines von außen hinter einem Bein des Partners bei gleichzeitigem engen Kontakt der Schultern und der Körperseite; diese Technik ermöglicht es Kindern auf beiden Beinen stehend zu werfen und ihr eigenes Gleichgewicht zu bewahren, um so den Fall des Partners zu kontrollieren, was vor allem jüngeren Kindern bei einem O-soto-gari nicht gut gelingt

#### 3. Grundform der Bodentechnik

- Die Partner müssen die Technik korrekt demonstrieren und deutlich machen, dass sie mit der geforderten Technik Uke am Boden kontrollieren können
- Wir nehmen Kuzure-kesa-gatame als Einstiegstechnik, weil bei diesem Griff unter Arm und Schulter statt um den Nacken gefasst wird; viele Judo-Anfänger erleben das Einklemmen des Kopfes („Schwitzkasten“) als schmerzhaft und bedrohend für ihren Nacken

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand

- In dieser Ausbildungsstufe sollen Würfe nach vorne und nach hinten aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung von Uke ausgeführt werden
- Der Zug/ Druck von Uke soll so stark erfolgen, dass Tori die Aktion gut übernehmen kann

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

Werfen und Fallen soll mit Halten und Befreien verbunden werden, damit der Anfänger einen Überblick über die technischen Möglichkeiten des Judo erhält. Es wird erwartet, dass die Partner angemessen kooperieren.

#### 6. Randori

- Die einzelnen Bodenrandori sollten nicht länger als eine Minute dauern, die Gesamt-Prüfungszeit nicht viel mehr als 5 Minuten. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten.
- Die beim Randori übenden Judoka sollen
  - sich **nicht** als Sieger und Besiegte fühlen, **sondern** wissen, dass beide durch das Studium der Judotechniken aus der Bewegung gewinnen
  - **nicht** mit maximalem Kraftaufwand und völlig verbissen **kämpfen**, **sondern** sich mit viel Bewegung „spielerisch balgen“

### Lexikon/neue japanische Begriffe

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. <b>Kuzure-kesa-gatame</b> | <i>Variante des Schärpen-Haltegriffs</i>                            |
| 2. <b>Mune-gatame</b>        | <i>Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame</i>             |
| 3. <b>O-goshi</b>            | <i>großer Hüftwurf</i>  |
| 4. <b>O-soto-otoshi</b>      | <i>großer Außensturz</i>  |
| 5. <b>Randori</b>            | <i>freies Üben</i>  |
| 6. <b>Rei</b>                | <i>Gruß</i>   |
| 7. <b>Tori</b>               | <i>derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)</i>           |
| 8. <b>Uke</b>                | <i>derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich. Nehmer)</i> |
| 9. <b>Ukemi</b>              | <i>Falltechnik</i>  |
| 10. <b>Uki-goshi</b>         | <i>Hüftschwung</i>  |

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken.

7. Kyu: gelber Gürtel  
empfohlenes Alter:

8. Lebensjahr (Jahrgang)

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

|   |   |                                 |  |                   |
|---|---|---------------------------------|--|-------------------|
| <b>Falltechnik</b><br>(4 Aktionen)                  | rückwärts   | seitwärts<br>(beidseitig)       | Judorolle beidseitig vorwärts<br>mit Liegen-Bleiben <u>oder</u><br>Aufstehen |                   |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(7 Aktionen)  | O-goshi<br>(beidseitig)   | Uki-goshi<br>(beidseitig)       | O-uchi-gari<br>(beidseitig)  | Seoi-otoshi       |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(6 Aktionen) | Kesa-gatame<br>beidseitig   | Yoko-shiho-gatame<br>beidseitig | Tate-shiho-gatame  | Kami-shiho-gatame |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(2 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari</li> </ul>  |                                 |  |                   |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b><br>(7 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>• 1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke</li> </ul> |                                 |  |                   |
| <b>Randori</b><br>(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>  |                                 |  |                   |

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 7. Kyu (gelber Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Auf den grundlegenden Erfahrungen des 8. Kyu soll weiter aufgebaut werden
- Fallen rückwärts aus dem Stand und nach einem Wurf seitwärts Landen soll intensiviert und durch die Judorolle ergänzt werden.
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten soll ergänzt und beidseitig intensiviert werden; die Wurfideen „ausheben“, „sicheln“ und „rotieren lassen“ sollen beispielhaft so eingeführt werden, dass die „Wurfidee“ klar wird
- Die Würfe sollen weiterhin überwiegend auf Ukes Aktion hin ausgeführt werden („Situationen nutzen“)

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Falltechnik

Die Judorolle (Mae-mawari-ukemi) fällt nicht jedem gleichermaßen leicht. Daher kann sie mit Liegenbleiben in der korrekten Endposition **oder** mit Aufstehen gezeigt werden. Beides soll nur in der Grobform verlangt werden.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Auf dieser Stufe sollte unbedingt der Wurf von O-goshi/Uki-goshi geübt werden, der zum 8. Kyu nicht geübt wurde. Beide Würfe sollten klar unterschieden werden.
- Unter Seoi-otoshi verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des Ippon-seoi-nage. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

Da die Haltegriffe prinzipiell beidseitig geübt werden, versteht es sich von selbst, dass dies auch für die Befreiungen gilt, auch wenn dies nicht unbedingt bei der Prüfung gezeigt werden muss.

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand

- Für Würfe nach vorne bietet sich eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt **vor** dessen Füßen befindet. Würfe nach hinten (z.B. O-uchi-gari) können gut angewendet werden, wenn Ukes Körperschwerpunkt (Hüfte/Gesäß) im Lot hinter Ukes Füßen ist.
- Der Druck/Zug soll so stark erfolgen, dass Tori die Würfe technisch sauber ausführen kann.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Bei Befreiungen muss sich Uke so verhalten, dass Tori sich befreien kann.
- Die Kunst bei allen Aufgaben am Boden besteht darin, den Widerstand so zu dosieren, dass Tori mit Anstrengung die gestellte Aufgabe lösen kann.

- Wir unterscheiden: hohe Bank (auf Händen und Unterschenkeln), mittlere Bank (Unterarme, Unterschenkel, „Luft“ unter dem Bauch), niedrige Bank ( ganz eng zusammengekauert), Bauchlage (flach gestreckt auf dem Bauch)

#### 6. Randori

Es sollten ca. 4-6 kurze Randori durchgeführt werden. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten Im Randori werden immer beide Partner gleichzeitig und gemeinsam bewertet.

Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- **Das Bodenrandori jeweils durch eine korrekte Wurftechnik einleiten**
- **nicht** mit Uke gemeinsam zu Boden gehen, **sondern** erst Hilfe beim Fallen geben und dann den Haltegriff ansetzen; danach beginnt ein Randori von ca. 30 Sekunden Dauer; dann Rollenwechsel
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/ kämpfender) Uke sein
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** deutlich die Aufgaben von Tori (der versucht ernsthaft zu halten) und Uke (der versucht sich ernsthaft zu befreien bzw. nicht gehalten zu werden) bei der Anwendung von Bodentechniken herausstellen

### Lexikon/neue japanische Begriffe

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 11. <b>Ai-yotsu</b>          | <i>Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links</i>   |
| 12. <b>O-uchi-gari</b>       | <i>Große Innensichel</i>  |
| 13. <b>Seoi-otoshi</b>       | <i>Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen:<br/>Schultersturz</i>  |
| 14. <b>Kesa-gatame</b>       | <i>Schärpen Haltegriff</i>  |
| 15. <b>Yoko-shiho-gatame</b> | <i>Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite</i>   |
| 16. <b>Tate-shiho-gatame</b> | <i>Reitvierer; auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben</i>   |
| 17. <b>Kami-shiho-gatame</b> | <i>Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;</i>   |
| 18. <b>Mae-mawari ukemi</b>  | <i>Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)</i>  |
| 19. <b>Otoshi</b>            | <i>stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen</i> |
| 20. <b>Gari</b>              | <i>sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen</i>   |

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken

**6. Kyu: gelb-orangener Gürtel**  
empfohlenes Alter

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

**9. Lebensjahr (Jahrgang)**

|   |   |  |  |  |                   |
|---|---|--|--|--|-------------------|
| <b>Falltechnik</b><br>(7 Aktionen)                  | rückwärts   | seitwärts<br><b>(beidseitig)</b>                               | Judorolle beidseitig<br>vorwärts mit Liegen-<br>Bleiben <b>und</b> Aufstehen |  |                   |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(7 Aktionen)  | Ippon-seoi-nage<br>(beidseitig)   | Tai-otoshi   | Ko-uchi-gari<br>(beidseitig)   | Ko-soto-gake <b>oder</b><br>Ko-soto-gari                       | De-ashi-<br>barai |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(8 Aktionen) | zwei unterschiedliche<br>Ausführungen von<br>Kesa-gatame  | zwei unterschiedliche<br>Ausführungen von<br>Yoko-shiho-gatame | zwei unterschiedliche<br>Ausführungen von Tate-<br>shiho-gatame              | zwei unterschiedliche<br>Ausführungen von<br>Kami-shiho-gatame |                   |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(7 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>  |  |  |  |                   |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b><br>(8 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 <b>Uke</b> 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><br>(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>   |  |  |  |                   |



Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“ , 16.11.2014  
Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 6. Kyu  
(gelb-orangener Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen.
- Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und/ oder Körperbewegungen Wurftechniken vorzubereiten („Situationen schaffen“)
- Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judotechniken immer wieder deutlich gemacht werden.

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Falltechnik

Auf dieser Stufe muss die Judorolle zu beiden Seiten gezeigt werden, sowohl mit Liegenbleiben als auch mit Aufstehen. Dies ist vor allem für das Erlernen des Tai-otoshi eine sehr nützliche Voraussetzung.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Ippon-seoi-nage soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren.
- Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine belastet und das belastete rechte Bein von Uke blockiert.
- Werfen mit der kleinen Fläche der Fußsohle wird durch Ko-uchi-gari und Ko-soto-gari eingeführt.
- Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden.
- Mit De-ashi-barai kommt die erste Fegetechnik erst jetzt hinzu. Dieses neue Wurf-Prinzip soll behutsam eingeführt werden.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

- Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll das Verständnis für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Die Judoka sollen verstehen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs-/ Befreiungsversuchen zu begegnen.

#### 4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Auf dieser Stufe lernt Tori, einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten („Situationen schaffen“). Dabei werden Körperbewegungen („Tai-sabaki“) und der wechselnde Einsatz von Zug und Druck mit den Armen sehr wichtig.
- Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst sehr judogemäß durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen. (Achtung: **kein Sperren** mit den Armen!!)
- Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe der Technik entsprechend die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fußtechniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen.
- Die Befreiungen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d.h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen.
- Sinnvolles Arbeiten in der Standardsituation Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern, Lösungen für die Ober- und die Unterlage zu kennen.

#### 6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte mit mehrfachem Partnerwechsel 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** mit den Armen sperren, **sondern** lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfstil zeigen („schönes Judo“)
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch entschlossen angreifen und zu werfen versuchen
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen
- am Boden **nicht** nur spielerisch miteinander raufen, **sondern** mit größeren Widerständen als im Stand auch das gegeneinander Kämpfen erproben

### Lexikon / neue japanische Begriffe

|     |                        |  |
|-----|------------------------|--|
| 22. | <b>Ippon-seoi-nage</b> | <i>Punkt-Schulterwurf</i>  |
| 23. | <b>Tai-otoshi</b>      | <i>Körpersturz</i>   |
| 24. | <b>De-ashi-barai</b>   | <i>Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger</i> |
| 25. | <b>Ko-uchi-gari</b>    | <i>Kleine Innensichel</i>  |
| 26. | <b>Ko-soto-gari</b>    | <i>Kleine Aussensichel</i>   |
| 27. | <b>Gake</b>            | <i>Einhängen</i>   |

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken

5. Kyu: orangener Gürtel  
empfohlenes Alter  
10. Lebensjahr (Jahrgang)

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

|   |   |   |  |                             |             |
|---|---|---|--|-----------------------------|-------------|
| <b>Falltechnik</b><br>(5 Aktionen)                      | rückwärts   | seitwärts<br><b>(beidseitig)</b>              | Judorolle beidseitig<br>vorwärts über ein<br>Hindernis |                             |             |
| <b>Grundform der<br/>Wurftechniken</b><br>(7 Aktionen)  | Morote-seoi-nage  | Sasae-tsuru-komi-<br>ashi oder<br>Hiza-guruma | Okuri-ashi-barai<br>(beidseitig)                       | O-soto-gari<br>(beidseitig) | Harai-goshi |
| <b>Grundform der<br/>Bodentechniken</b><br>(4 Aktionen) | Juji-gatame<br>beidseitig   | Ude-garami<br>beidseitig                      |  |                             |             |
| <b>Anwendungs-<br/>aufgabe Stand</b><br>(2 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 (<b>Konter</b>)</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>)</li> </ul>             |   |  |                             |             |
| <b>Anwendungs-<br/>aufgabe Boden</b><br>(6 Aktionen)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer</li> <li>• 2 Angriffe gegen die <b>mittlere Bankposition</b> mit Juji-gatame beenden</li> </ul> |   |  |                             |             |
| <b>Randori</b><br>(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>   |   |  |                             |             |

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 5. Kyu (orangener Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Prüfung zum 5. Kyu schließt der Judoka die Grundausbildung ab und wird zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies sollte sich im Bewegungsverhalten zeigen.
- Die bereits erlernten Techniken sollten sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Probleme der Kumi-kata („die Art wie man greift“) müssen besprochen werden, damit die Techniken variabler und den Kampfsituationen angepasster angewendet werden können.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hände sowie der sinnvoller Einsatz von Zug und Druck müssen intensiv geübt werden
- Der unterschiedliche Einsatz von Zug- und Hubarm soll mit Morote-seoi-nage vermittelt werden.
- Kombinationen und Konter nach Ausweichen und Übersteigen erfordern, dass das zugrunde liegende Verteidigungsverhalten mit aufrechtem Oberkörper geübt wird
- Auf dieser Ausbildungsstufe werden fast alle Würfe auf einem Bein ausgeführt.
- Einsatz und Timing des Spielbeines sind wichtige Unterrichtsschwerpunkte.
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori besonders hingewiesen werden.

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Falltechnik

Die Judorolle über ein Hindernis (z.B. Medizinball, Gürtel oder Partner) soll die Sicherheit der Falltechnik vorwärts vertiefen und eine höhere und weitere Rollbewegung veranlassen.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf Techniken, die auf einem Bein stehend ausgeführt werden. Tori muss die Kontrolle über Uke durch sicheren Stand nach der Wurfausführung sicherstellen. Auch bei der Demonstration der Grundform sollte auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfausführung im Mittelpunkt stehen.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

Die beiden Hebel-Prinzipien (Armbeuge-/ Armstreckhebel) sollen korrekt und ruhig demonstriert werden. Dabei geht es weniger um das Anwenden in der richtigen Situation als um die verantwortungsbewusste und wirksame Ausführung der Technik.

#### 4. Anwendungsaufgabe im Stand

In dieser Anwendungsaufgabe geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, Ausweichen oder Übersteigen nach einem ersten Wurfversuch zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Uke kann seine Reaktion zu einem Konter nutzen und Tori kann Ukes Reaktion auf den ersten

Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Dies kann auf dieser Ausbildungsstufe nur bei einem angemessenen Partnerverhalten erfolgen.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier sollen die erlernten Armhebel in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Vor allem wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt, können Armhebel erfolgreich eingesetzt werden.
- Mit der Standardsituation Beinklammer sollen die situativen Möglichkeiten erweitert werden, aus der Oberlage oder der Unterlage zum Erfolg zu kommen.

#### 6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte auch bei mehreren Partnerwechseln 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** den Griff wechseln, **sondern** auf Verlangen der Prüfer mit gleichem oder gegengleichem Griff kämpfen
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch Fehler im Angriffsverhalten des Partners zu eigenen Kontertechniken nutzen
- **nicht** mit „steifen“, festen Armen sperren, **sondern** eine bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Übersteigen demonstrieren
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** die sich ergebenden Chancen leicht zu kontrollierten Würfen nutzen
- am Boden **nicht** einfach die erlernten Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardsituationen deutlich machen
- **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern** mit dem dosierten Widerstand, der unter Anstrengung eine Technik noch möglich macht.

### Lexikon/neue japanische Begriffe

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 28. Harai-goshi           | Hüftfeger   |
| 29. Juji-gatame           | Kreuzhebel  |
| 30. Kenka-yotsu           | gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt |
| 31. Kumi-kata             | Form/ Art des Greifens                                |
| 32. Morote-seoi-nage      | Schulterwurf mit beiden Händen                        |
| 33. Okuri-ashi-barai      | Fußnachfegen; beide Füße fegen                        |
| 34. O-soto-gari           | Große Außensichel                                     |
| 35. Sasae-tsuri-komi-ashi | Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten                        |

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judo-Techniken

**4.Kyu: orange-grüner Gürtel**

empfohlenes Alter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

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

|   |  |                        |   |                   |                         |
|---|--|------------------------|---|-------------------|-------------------------|
| <b>Vorkenntnisse</b>                                | stichprobenartig   |                        |   |                   |                         |
| <b>Falltechnik</b>                                  | freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)   |                        |   |                   |                         |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(7 Aktionen)  | Tsuri-komi-goshi (beidseitig)  | Koshi-uchi-mata        | O-uchi-barai <u>oder</u><br>Ko-uchi-barai | Ko-uchi-maki-komi | Tomoe-nage (beidseitig) |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(4 Aktionen) | Ude-gatame beidseitig  | Waki-gatame beidseitig |   |                   |                         |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(7 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. 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><br>(6 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und 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><br>(4-6 Randori a`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. (<b>Randori spielen!</b>)</li> <li>• Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li> </ul> |                        |   |                   |                         |

# Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“ , 16.11.2014

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.
- Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkenntnisse)
- Die erlernten Sicheltechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.
- Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Grifflösens erweitert.
- Der freie Fall zu beiden Seiten ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Sutemi-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Üben angstfrei unterstützen zu können.
- Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungsspielräume der Judoka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen.
- Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Griff lösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.
- Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Unter- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkenntnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegungsfertigkeiten und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!

#### 2. Falltechnik

Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden. Unter Partnerhilfe verstehen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Reckstangen-Fallübung“)

#### 3. Grundform der Wurftechnik

Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Dies gilt es beim Vermitteln der Wurftechniken zu beachten. Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden.

#### 4. Grundform der Bodentechnik

Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Ellenbogengelenk hebeln kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich.

#### 5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzuüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindrehtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann.
- Die unterschiedlichen Wurfsituationen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situationen nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.

#### 6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Die erlernten Armhebel sollen in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verteidigt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.
- Erstmals werden Grifftechniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt

#### 7. Randori

Die Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit beginnendem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** durch eine gebeugte Körperhaltung Wurfansätze erschweren, **sondern** mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen
- **nicht** nur mit einem Griff üben, **sondern** mit verschiedenen Griffhaltungen zu Wurftechniken kommen
- **nicht** hart verteidigen oder hektisch angreifen, **sondern** ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen
- **nicht** ausschließlich im Stand arbeiten, **sondern** auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

### Lexikon / neue japanische Begriffe

|                              |   |
|------------------------------|---|
| 36. <b>Koshi-uchi-mata</b>   | <i>Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte</i>           |
| 37. <b>Ko-uchi-barai</b>     | <i>Kleines inneres Fegen</i>                        |
| 38. <b>Ko-uchi-maki-komi</b> | <i>Kleines Einrollen von innen</i>                  |
| 39. <b>O-uchi-barai</b>      | <i>Großes Inneres fegen</i>                         |
| 40. <b>Sutemi-waza</b>       | <i>„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe</i>            |
| 41. <b>Tsuri-komi-goshi</b>  | <i>Hebezughüftwurf</i>                              |
| 42. <b>Tomoe-nage</b>        | <i>wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf</i>                |
| 43. <b>Ude-gatame</b>        | <i>Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken</i> |
| 44. <b>Waki-gatame</b>       | <i>Mit der Körperseite hebeln</i>                   |
| 45. <b>Yoko-tomoe-nage</b>   | <i>Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite</i>  |
| 46. <b>Kuzushi</b>           | <i>Gleichgewicht brechen</i>                        |
| 47. <b>Tsukuri</b>           | <i>Annäherung, Wurfansatz</i>                       |
| 48. <b>Kake</b>              | <i>Wurfausführung und Kontrolle</i>                 |

**3. Kyu: grüner Gürtel**

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

empfohlenes Alter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

|   |   |                              |            |             |             |
|---|---|------------------------------|------------|-------------|-------------|
| <b>Vorkenntnisse</b>                                | stichprobenartig  |                              |            |             |             |
| <b>Falltechnik</b>                                  | freier Fall<br>(beidseitig)   |                              |            |             |             |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(7 Aktionen)  | Koshi-guruma<br>(beidseitig)  | Ushiro-goshi<br>(beidseitig) | Hane-goshi | Sumi-gaeshi | Tani-otoshi |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(2 Aktionen) | Ashi-gatame   | Ashi-garami                  |            |             |             |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(7 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>  |                              |            |             |             |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b><br>(3 Aktionen)      | 3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> <li>• als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>• als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und</li> <li>• als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul> |                              |            |             |             |
| <b>Randori</b><br>(5 Randori a` 2min)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen</li> <li>• Bodenrandori in Standardsituationen beginnen</li> </ul>  |                              |            |             |             |
| <b>Kata</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza</li> </ul>  |                              |            |             |             |

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 3. Kyu (grüner Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Nachdem in der vorhergehenden Ausbildungsstufe Blocken als Verteidigungsverhalten eingeführt worden ist, können in der Stufe des 3. Kyu weitere sich daraus ergebende Kontertechniken eingeführt werden
- Die neuen Sutemi-waza (Selbstfalltechniken) erfordern eine Verfeinerung des Fallens nach vorne, was sich in der Einführung des freien Falls zu beiden Seiten widerspiegelt.
- Auch wenn es sich aus den Anforderungen der Prüfungsinhalte nicht zwangsläufig ergibt, ist eine variable Ausweitung der Fähigkeiten im Bereich Kumi-kata („die Art, wie man greift“) zwingend notwendig
- Mit den Anwendungsaufgaben wird weiter auf die komplexe Anwendung der Judotechniken in freien Situationen vorbereitet.
- Der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken wird mit der Anwendungsaufgabe Boden beispielhaft dargestellt.
- Für das Randori werden die konkreten Vorgaben verringert, daher kann man es offener und freier durchführen.
- Beim Einstieg in die Nage-no-kata soll „formelles Üben“ vermittelt werden als eine andere Art, Judo zu betreiben und zu verstehen.

### Anmerkungen den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

- Da das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu als einziges alle acht Prüfungsfächer enthält, sollten Vorkenntnisse nur dann ein wenig eingehender überprüft werden, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.

#### 2. Falltechnik

- Der freie Fall kann bei Judoka ab 30 Jahren auch in die Weichbodenmatte demonstriert werden.

#### 3. Grundform der Wurftechnik

- Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriff ist, der durch die andere Technik gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll man unbedingt beidseitig lernen.
- Tani-otoshi ist als Konter eine sehr schwierige Technik. Es empfiehlt sich daher Tani-otoshi zunächst entweder als Angriff oder als antizipierten Konter einzuführen. Damit ist gemeint, dass man den Konter **nicht** über ein vorhergehendes Blocken einführt, **sondern** in den Angriff des Gegners hinein startet.
- Sumi-gaeshi sollte mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampffregel) gezeigt werden; in Ausnahmefällen (z.B. bei erfolgreichen Wettkämpfern) kann jedoch auch Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden

#### 4. Grundform der Bodentechnik

- Beide verlangten Armhebel lassen sich gut aus einer Kesa-gatame Position einführen.
- Ukes Sicherheit muss durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet sein.
- Mit Ashi-garami ist ein Ude-garami mit Einsatz des Beines gemeint.

#### 5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind: a) unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.), b) unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu), c) Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie d) mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

#### 6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier geht es darum, die drei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen. Beim direkten Übergang steht die Zieltechnik am Boden im Vordergrund, bei den beiden anderen die Handlungskette.

#### 7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** mehr an vorgegebenen Bewegungsmustern festkleben, **sondern** die gestellten Aufgaben in Stand und Boden leicht und locker mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit kämpferisch lösen

#### 8. Kata

- Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 2. Gruppe Koshi-waza („Hüftwürfe“) der Nage-no-kata („Form des Werfens“) ausgewählt, weil die Wurftechniken dieser Gruppe in den vorhergehenden Stufen schon unterrichtet wurden. So können sich die Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.

### Lexikon / neue japanische Begriffe

|                      |   |
|----------------------|---|
| 49. Ashi-garami      | Beugehebel mit Hilfe des Beins                      |
| 50. Ashi-gatame      | Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies) |
| 51. Hane-goshi       | Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“      |
| 52. Kata             | Form  |
| 53. Koshi-guruma     | Hüfttrad  |
| 54. Nage-no-kata     | Form des Werfens                                    |
| 55. Sumi-gaeshi      | Ecken-Kippe   |
| 56. Tani-otoshi      | Talfallzug, „ins Tal stürzen“                       |
| 57. Ushiro-goshi     | Hüftgegenwurf                                       |
| 58. Yoko-sumi-gaeshi | Seitliche Ecken-Kippe                               |

**Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Kyu**

| Anwendungsaufgabe | Umfang   | Redaktionelle Änderung (ab März 2011)  |
|-------------------|--|--|
| Stand             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 Aktionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen</li> <li>• Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden</li> <li>• Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers</li> </ul> |
| Boden             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Aktionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden</li> </ul>   |

**Erläuterungen**

**Anwendungsaufgabe im Stand**

Hane-goshi wird für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen.  
Sumi-gaeshi und Tani-otoshi eignen sich besonders für Situationen, in denen die Bodenlage auf Grund des Angriffes unvermeidbar erscheint (z.B. Sumi-gaeshi gegen Umklammerungsangriff von vorne mit dem Ziel das Opfer zu Boden zu bringen).

Es können sämtliche Atemitechniken eingesetzt werden. Es ist auf eine für die jeweilige Situation effiziente Ausführung zu achten.  
Diese kann (und muss stellenweise) von der Grundform abweichen (z.B. Schlag aus einem ungünstigen Winkel).

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Blockens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität gestoppt werden (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).

**Anwendungsaufgabe am Boden**

Hier geht es darum mögliche Übergänge in die Bodenlage in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden (z.B. Hadaka-jime).

M. Staller 2011



2. Kyu: blauer Gürtel  
empfohlenes Alter:

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

13. Lebensjahr (Jahrgang)

|   |   |                |                |                           |  |
|---|---|----------------|----------------|---------------------------|--|
| <b>Vorkenntnisse</b>                                | stichprobenartig  |                |                |                           |  |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(7 Aktionen)  | Yoko-otoshi<br>(beidseitig)   | Ashi-uchi-mata | Utsuri-goshi   | Yoko-gake<br>(beidseitig) | Kata-ashi-dori <u>oder</u><br>Kuchiki-taoshi * |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(4 Aktionen) | Juji-jime   | Hadaka-jime    | Okuri-eri-jime | Kata-ha-jime              |  |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(6 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen</li> </ul>  |                |                |                           |  |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b><br>(8 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden (8 Aktionen)</li> </ul>  |                |                |                           |  |
| <b>Randori</b><br>(5 Randori à 2min)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.</li> <li>• Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)</li> </ul> |                |                |                           |  |
| <b>Kata</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza</li> </ul>   |                |                |                           |  |

\* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 2. Kyu (blauer Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Auch wenn Fallen als Prüfungsfach nicht mehr überprüft wird, muss dennoch in jeder Übungsstunde Fallen weiter geübt werden. Insbesondere die sichere und variable Beherrschung der Judorolle erleichtert das Erlernen von Würfen wie Yoko-otoshi, aber auch von Ashi-uchi-mata und Utsuri-goshi.
- In dieser Ausbildungsstufe werden erstmals Beingreifer eingeführt, aber nicht geprüft. Sie können relativ oft und einfach im Aufwärmen als spezielle Fallschulung zum Rückwärtsrollen erprobt werden.
- Am Boden liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem vielfältigen Erlernen von Würgetechniken. Dabei ist es wichtig, Wirkungsweise und Funktion von Würgegriffen präzise zu erläutern.
- Standrandori wird auf dieser Stufe mit wettkampfnahen Verhaltensweisen angereichert, um schon im freien Üben sich auf extreme Haltungen bzw. extreme Auslagen einstellen zu lernen.

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

- Vorkenntnisse sollten nur in solchen Fällen überprüft werden, wo sich aus der Prüfung heraus Zweifel an der sicheren Beherrschung von Grundlagen ergeben, die in vorhergehenden Stufen erlernt worden sein sollten, so z.B. die 2. Gruppe der Nage-no-kata aus der Stufe des 3. Kyu.
- In allen anderen Fällen kann die Beurteilung der Vorkenntnisse vor allem im Bereich Fallen sich aus den allgemeinen Leistungen während der jeweiligen Prüfung ergeben.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

Bei der Demonstration der jeweiligen Grundform soll eine sinnvolle Kumi-kata gewählt werden. Eine Gefährdung von Uke durch eine unsichere bzw. nicht korrekte Wurfausführung **darf nicht toleriert werden**. Dies gilt besonders für Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi und Yoko-gake.

Die beiden Begriffe Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi stehen stellvertretend für alle Beingreiftechniken.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

Es muss bei der Demonstration der jeweiligen technischen Grundform deutlich werden, wie die Wirksamkeit der Technik entwickelt wird. Dabei kann sich der Prüfer durchaus durch Nachfragen vergewissern.

#### 4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die entsprechenden Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung geworfen werden. Tori soll zunehmend selbständig eigene günstige Situationen schaffen.

- Wie man diese Situationen unterschiedlich gestalten kann, wurde in den Erläuterungen zum 3. Kyu ausführlich beschrieben.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Es wird erwartet, dass die Judoka abwechselnd und spielerisch mit einem dosierten Widerstand die verlangten Würgetechniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln, dabei bieten sich vor allem Angriffe gegen die Bank oder Bauchlage sowie aus der eigenen Rückenlage an.
- Es kann sinnvoll sein, bei diesem Prüfungsfach beide Judoka gemeinsam zu beurteilen.

#### 6. Randori

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** verbissen gegeneinander kämpfen, **sondern** die gestellten Aufgaben im Stand und am Boden mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit demonstrieren
- **nicht** unbedingt mit jedem Ansatz zum Erfolg kommen, **sondern** auch durch korrektes Verteidigen (keine steifen Arme!) Fallen verhindern.

#### 7. Kata

- Für den 2. Kyu wurde die 3. Gruppe der Nage-no-kata „Ashi-waza“ (Fußtechniken) ausgewählt, weil zwei der drei zu demonstrierenden Techniken schon auf vorangehenden Ausbildungsstufen erlernt wurden.
- Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden; Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.

### Lexikon / neue japanische Begriffe

|                    |  |
|--------------------|--|
| 59. Ashi-uchi-mata | <i>Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins</i>        |
| 60. Ashi-waza      | <i>Fußtechniken</i>                                    |
| 61. Hadaka-jime    | <i>Freies Würgen, „nacktes“ Würgen</i>                 |
| 62. Juji-jime      | <i>Kreuzwürgen</i>                                     |
| 63. Kata-ashi-dori | <i>ein Bein greifen</i>                                |
| 64. Kata-ha-jime   | <i>Einen Arm festlegen und würgen</i>                  |
| 65. Kuchiki-taoshi | <i>wörtl. „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)</i> |
| 66. Okuri-eri-jime | <i>Mit beiden Kragen würgen</i>                        |
| 67. Utsuri-goshi   | <i>Hüftwechselwurf</i>                                 |
| 68. Yoko-gake      | <i>Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz</i>    |
| 69. Yoko-otoshi    | <i>Seitsturz</i>                                       |

**Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Kyu**

| <b>Anwendungsaufgabe</b> | <b>Umfang</b>  | <b>Redaktionelle Änderung (ab März 2011)</b>  |
|--------------------------|--|---|
| Stand                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Aktionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe</li> <li>• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk</li> <li>• Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers</li> </ul> |
| Boden                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Aktionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe</li> <li>• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden</li> </ul>   |

**Erläuterungen**

**Anwendungsaufgabe im Stand**

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. beide Hände würgen am Hals von vorne).

Die Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk sollen sich auf ungefährliche Situationen beziehen, in denen kein weiterer Angriff (z.B. Faustschlag) droht. Entsprechend sollte auf ein deeskalatives Verhalten Wert gelegt werden.

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Ableitens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität abgeleitet, also von ihrem eigentlichen Ziel abgebracht werden, ohne sie zu stoppen (z.B. Verteidigung mit Unterarm nach innen gegen einen Fauststoß).

**Anwendungsaufgabe am Boden**

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Halte- und Würgeangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. Schwitzkasten, Würgen mit beiden Händen in der Reitposition, Kesa-gatame).

M. Staller 2011

**1. Kyu: brauner Gürtel**  
**empfohlenes Alter:**  
**14. Lebensjahr (Jahrgang)**

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

|   |   |  |                           |              |  |            |
|---|---|--|---------------------------|--------------|--|------------|
| <b>Vorkenntnisse</b>                                | stichprobenartig  |  |                           |              |  |            |
| <b>Grundform der Wurftechniken</b><br>(8 Aktionen)  | Ashi-guruma<br>oder O-guruma  | Ura-nage oder<br>Yoko-guruma<br>(beidseitig) | Te-guruma<br>(beidseitig) | Kata-guruma  | Soto-maki-komi<br>oder<br>Hane-maki-komi | Uki-otoshi |
| <b>Grundform der Bodentechniken</b><br>(4 Aktionen) | Sankaku-osae-<br>gatame   | Sankaku-gatame                               | Sankaku-jime              | Kata-te-Jime |  |            |
| <b>Anwendungsaufgabe Stand</b><br>(6 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen</li> </ul>   |  |                           |              |  |            |
| <b>Anwendungsaufgabe Boden</b><br>(5 Aktionen)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden</li> <li>• 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)</li> </ul> |  |                           |              |  |            |
| <b>Randori</b><br>(3 Randori a `3min)               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Randori mit verschiedenen Partnern</li> </ul>  |  |                           |              |  |            |
| <b>Kata</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Te-waza</li> </ul>   |  |                           |              |  |            |

## Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 1. Kyu (brauner Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden.
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z.B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z.B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck“) – Techniken, die sowohl als Haltegriff, als Würgegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter verdeutlicht.
- Standrandori soll als „freies Üben“ mit dosierten, **angemessenen Widerständen** praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „**Judospiele Randori**“ aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken“) abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoka in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

### Anmerkungen zu den Ausbildungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

- Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Kontertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
- Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaishi-Eingang („über Kreuz-Eingang) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
- Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher“ mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
- Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

- Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standardsituationen heraus erfolgt.

- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime“ gezeigt werden können.

#### 4. Anwendungsaufgabe im Stand

Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben“ gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche“ Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Würgegriffen gekontert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoka zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoka ein „Muss“! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

#### 7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann, d.h. Angriffs-/ Verteidigungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurts.

#### 8. Kata

Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

### Lexikon / neue japanische Begriffe

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| 70. Ashi-guruma         | Beinrad                        |
| 71. Hane-maki-komi      | „schnellendes“ Einrollen;      |
| 72. Kata-guruma         | Schulterrad                    |
| 73. Kata-te-jime        | mit einer Hand würgen          |
| 74. Kawaishi-Eingang    | über Kreuz-Eingang             |
| 75. Koshi-jime          | „Hüftwürger“                   |
| 76. Makikomi-waza       | „Einroll-/ Einwickeltechniken“ |
| 77. O-guruma            | großes Rad                     |
| 78. Sankaku-gatame      | Dreiecks-Hebel                 |
| 79. Sankaku-jime        | Dreiecks-Würger mit den Beinen |
| 80. Sankaku-osae-gatame | Dreiecks-Haltegriff            |
| 81. Shime-waza          | Würgetechnik                   |
| 82. Soto-maki-komi      | äußeres Einrollen/Einwickeln   |
| 83. Te-guruma           | Handrad                        |
| 84. Te-waza             | Handtechnik                    |
| 85. Uki-otoshi          | Schwebesturz                   |
| 86. Ura-nage            | Rückwurf                       |
| 87. Yoko-guruma         | Seitrad                        |

**Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Kyu**

| Anwendungsaufgabe | Umfang   | Redaktionelle Änderung (ab März 2011)  |
|-------------------|--|--|
| Stand             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Aktionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen</li> </ul>  |
| Boden             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Aktionen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe in der Bodenlage</li> <li>• Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“</li> </ul> |

**Erläuterungen**

**Anwendungsaufgabe im Stand**

Hier steht die Demonstration der Wurftechniken im Rahmen einer dynamischen Verteidigungshandlung im Mittelpunkt. Ashi-guruma und O-guruma, sowie Uki-otoshi werden für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung (Ashi-guruma, O-guruma) und der schlechten Griffmöglichkeiten (Uki-otoshi) nicht empfohlen.

**Anwendungsaufgabe am Boden**

Die Verteidigungshandlungen sollen gegen dynamische Atemiangriffe gegen einen am Boden liegenden Verteidiger angewendet werden. Der Angreifer muss nicht zwingend selbst in der Bodenlage sein (z.B. Tritte zum Kopf des am Boden liegenden Verteidigers, Faustschläge zum Kopf in der Reitposition).

Hier geht es darum mögliche Übergänge zum Boden in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden in Nothilfesituationen (z.B. Hadaka-jime bei Annäherung von hinten).

M. Staller 2011

## Die Inhalte der Ausbildungsinhalte in der Übersicht

Gegenüberstellung Wurftechniken der Prüfungsordnung und der Kodokan Go-kyo-no-kaisetsu (überarbeitet 1920)

| Kyu-Grad            | Ausbildungs- und Prüfungsordnung 1995  | Ausbildungsinhalte ab 01.08.2005  | Kodokan Go-Kyo (überarbeitet 1920) |
|---------------------|--|---|------------------------------------|
| 8. Kyu<br>weiß-gelb | Eine Form von Uki-goshi oder O-goshi<br>Eine Form von O-soto-otoshi<br>Eine Form von Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi oder De-ashi-barai | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-goshi oder Uki-goshi (beidseitig)</li> <li>• O-soto-otoshi (beidseitig)</li> </ul>   | 1.Stufe-6.Wurf<br>1.-4<br>nicht    |
| 7. Kyu<br>gelb      | O-goshi<br>Koshi-guruma<br>Seoi-otoshi<br>O-uchi-gari<br>Ko-uchi-gari  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-goshi (beidseitig)</li> <li>• Uki-goshi (beidseitig)</li> <li>• O-uchi-gari (beidseitig)</li> <li>• Seoi-otoshi</li> </ul> | 1.-6<br>1.-4<br>1.-7<br>nicht      |
| Kyu-Grad            | Ausbildungs- und Prüfungsordnung 1995  | Ausbildungsinhalte ab 01.08.2005  | Kodokan Go-Kyo (überarbeitet 1920) |

| 6. Kyu<br>gelb-orange | Seoi-nage<br>Tai-otoshi<br>Tsuru-komi-goshi<br>O-soto-gari<br>De-ashi-barai                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ippon-seoi-nage (beidseitig)</li> <li>• Tai-otoshi</li> <li>• Ko-uchi-gari (beidseitig)</li> <li>• Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari</li> <li>• De-ashi-barai</li> </ul>             | 1.Stufe-8.Wurf<br>2.-6<br>2.-2<br>3.-1<br>2.-1<br>1.-1 |
|-----------------------|--|--|--|
| 5. Kyu<br>orange      | Harai-goshi<br>Ko-soto-gake<br>O-uchi-barai<br>Ko-uchi-barai<br>Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morote-seoi-nage</li> <li>• Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma</li> <li>• Okuri-ashi-barai (beidseitig)</li> <li>• O-soto-gari</li> <li>• Harai-goshi (beidseitig)</li> </ul> | nicht<br>1.-3<br>1.-2<br>2.-5<br>1.-5<br>2.-7          |
| Kyu-Grad              | Ausbildungs- und Prüfungsordnung 1995  | Ausbildungsinhalte ab 01.08.2005   | Kodokan Go-Kyo (überarbeitet 1920)                     |
| 4. Kyu<br>orange-grün | Ko-uchi-maki-komi<br>Tomoe-nage oder Yoko-tomoe-nage<br>Okuri-ashi-barai                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuru-komi-goshi (beidseitig)</li> </ul>  | 2.Stufe-4.Wurf<br>nicht                                |

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“ , 16.11.2014

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
|                 | (Koshi-)Uchi-mata   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koshi-uchi-mata</li> <li>• O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai</li> <li>• Ko-uchi-maki-komi</li> <li>• Tomoe-nage (beidseitig)</li> </ul>                                 | nicht<br>nicht<br>nicht<br>3.-7                |
| 3. Kyu<br>grün  | Tani-otoshi<br>Yoko-otoshi<br>Sumi-gaeshi oder<br>Yoko-sumi-gaeshi<br>Hane-goshi                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koshi-guruma (beidseitig)</li> <li>• Ushiro-goshi (beidseitig)</li> <li>• Hane-goshi</li> <li>• Sumi-gaeshi</li> <li>• Tani-otoshi</li> </ul>                         | 2.-3<br>5.-5<br>3.-5<br>4.-1<br>4.-2           |
| 2. Kyu<br>blau  | (Ashi-)Uchi-mata<br>Kata-ashi-dori oder<br>Kuchiki-taoshi<br>Ushiro-goshi oder<br>Utsuri-goshi<br>Te-guruma | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-otoshi (beidseitig)</li> <li>• Ashi-uchi-mata</li> <li>• Utsuri-goshi</li> <li>• Yoko-gake (beidseitig)</li> <li>• Kata-ashi-dori oder Kuchiki-taoshi</li> </ul> | 3.-3<br>2.-8<br>4.-5<br>5.-8<br>nicht<br>nicht |
| Kyu-Grad        | Ausbildungs- und Prüfungsordnung 1995   | Ausbildungsinhalte ab 01.08.2005   | Kodokan Go-Kyo (überarbeitet 1920)             |
| 1. Kyu<br>braun | Ashi-guruma oder<br>O-guruma<br>Soto-maki-komi<br>Kata-guruma   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ashi-guruma oder O-guruma</li> <li>• Ura-nage oder</li> </ul>   | 3.Stufe-4.Wurf<br>4.-6<br>5.-6                 |

|  |                              |   |   |
|--|------------------------------|---|---|
|  | Ura-nage oder<br>Yoko-guruma | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-guruma (beidseitig)</li> <li>• Te-guruma (beidseitig)</li> <li>• Kata-guruma</li> <li>• Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi</li> <li>• Uki-otoshi</li> </ul> | 5.-4<br>nicht<br>3.-8<br>4.-7<br>4.-3<br>4.-8 |
|--|------------------------------|---|---|



**Die Bodentechniken**

| Kyu-Grad              | Ausbildungsinhalte ab 01.08.2005  |
|-----------------------|---|
| 8. Kyu<br>weiß-gelb   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)</li> <li>• Mune-gatame (beidseitig)</li> </ul>   |
| 7. Kyu<br>gelb        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesa-gatame (beidseitig)</li> <li>• Yoko-shiho-gatame (beidseitig)</li> <li>• Tate-shiho-gatame</li> <li>• Kami-shiho-gatame</li> </ul>  |
| 6. Kyu<br>gelb-orange | zwei unterschiedliche Ausführungen der Haltegriffe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesa-gatame (beidseitig)</li> <li>• Yoko-shiho-gatame (beidseitig)</li> <li>• Tate-shiho-gatame</li> <li>• Kami-shiho-gatame</li> </ul> |
| 5. Kyu<br>orange      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juji-gatame (beidseitig)</li> <li>• Ude-garami (beidseitig)</li> </ul>   |
| 4. Kyu<br>orange-grün | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude-gatame (beidseitig)</li> <li>• Waki-gatame (beidseitig)</li> </ul>   |
| 3. Kyu<br>grün        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ashi-gatame</li> <li>• Ashi-garami</li> </ul>  |
| 2. Kyu<br>blau        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juji-jime</li> <li>• Hadaka-jime</li> <li>• Okuri-eri-jime</li> <li>• Kata-te-jime</li> </ul>  |
| 1. Kyu<br>braun       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sankaku-osae-gatame/Sankaku-gatame</li> <li>• Sankaku-jime</li> <li>• Kata-te-jime</li> </ul>  |

**Die Anwendungsaufgaben im Stand und Boden**

| Kyu-Grad            | Anwendungsaufgabe im Stand  | Anwendungsaufgabe im Boden  |
|---------------------|---|---|
| 8. Kyu<br>weiß-gelb | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke</li> </ul>   |
| 7. Kyu<br>gelb      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi (beidseitig).</li> <li>• Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari (beidseitig)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen</li> <li>• Je 1 Angriff gegen einen in der Banklage und einen in der Bauchlage befindlichen Partner mit Haltegriff beenden</li> <li>• 2 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche des Partners</li> </ul> |

| Kyu-Grad              | Anwendungsaufgabe im Stand   | Anwendungsaufgabe im Boden   | Kyu-Grad              | Anwendungsaufgabe im Stand  | Anwendungsaufgabe im Boden  |
|-----------------------|--|--|-----------------------|---|---|
| 6. Kyu<br>gelb-orange | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage (beidseitig) und Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari (beidseitig) und De-ashi-barai.</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</li> <li>• Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yokoshiho-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> | 4. Kyu<br>orange-grün | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils 2 verschiedenen Ausgangssituationen werfen.</li> <li>• Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehetechniken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und 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> |
| 5. Kyu<br>orange      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehetechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>).</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehetechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>).</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus einem Haltegriff zu Juji-gatame, aus einem anderen zu Ude-garami</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer</li> <li>• 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden</li> </ul>  | 3. Kyu<br>grün        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Würfe dieser Stufe aus jeweils zwei verschiedenen Ausgangssituationen werfen. (10 Aktionen)</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei verschiedene Kombinationen ausführen.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 unterschiedliche Grifftechniken vom Stand zum Boden 1. als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, 2. als direkter Übergang (Hikkomi-gaeshi) und 3. als Fortsetzung eines eigenen Angriffs (3 Aktionen)</li> </ul>                                 |
|                       |  |  | 2. Kyu<br>blau        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-te-jime anwenden</li> </ul>   |

| Kyu-Grad              | Anwendungsaufgabe im Stand   | Anwendungsaufgabe im Boden  |
|-----------------------|--|---|
| 1. Kyu<br>braun       | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sankaku-osae-gatame, Sankaku-gatame und Sankaku-jime aus je 2 verschiedenen Standardsituationen anwenden (6 Aktionen)</li> <li>2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff des Gegners mit einer Wurftechnik (z.B. mit Koshi-jime)</li> </ul> |
| 5. Kyu<br>orange      |  | durch Ausweichen verteidigen.   |
|                       |  | mit Haltegriffen kontrollieren kann.  |
| 5. Kyu<br>orange      |  | Im Standrandori auch bei gegengleichem Griff werfen ohne den Griff zu lösen. (vgl. Erläuterungen)   |
|                       |  | Bodenrandori in der Ausgangsposition „Beinklammer“ beginnen.  |
| 4. Kyu<br>orange-grün |  | Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und im Nacken) werfen. (Randori spielen)   |
|                       |  | Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.  |

### Die Randoriaufgaben

| Kyu-Grad              | Randori-Aufgabe im Stand   | Randori-Aufgabe im Boden  |
|-----------------------|--|---|
| 8. Kyu<br>weiß-gelb   |  | Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen, d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben. |
| 7. Kyu<br>gelb        |  | Bodenrandori beginnen nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.                                |
| 6. Kyu<br>gelb-orange | Im Standrandori die erlernten Wurftechniken kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich | Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner  |

| Kyu-Grad        | Randori-Aufgabe im Stand  | Randori-Aufgabe im Boden                          |
|-----------------|---|---|
| 3. Kyu<br>grün  | Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen.                                   | Bodenrandori in Standardsituationen beginnen      |
| 2. Kyu<br>blau  | Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ angemessen werfen. | Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) |
| 1. Kyu<br>braun | 2 Randori mit verschiedenen Partnern  |   |

## Grundsatzordnung

### 1. Präambel

Prüfungen zur Erlangung vom 8. Kyu-Grad bis zum 5. Dan-Grad im Judo werden in der Bundesrepublik vom Deutschen Judo Bund und von den Landesverbänden des DJB organisiert und durchgeführt.

**Die Grundsatzordnung für das Prüfungswesen im DJB bestimmt den Rahmen, an dem sich die Prüfungsordnungen der Landesverbände zu orientieren haben. Die in der Prüfungsordnung enthaltenen Prüfungsinhalte sind verbindlicher Bestandteil dieser Grundsatzordnung.**

Zweck der Prüfungsordnung ist es, die Zuerkennung von Kyu- und Dan-Graden im gesamten Bundesgebiet an einem einheitlichen Ziel auszurichten und die Qualität der Graduierungen zu sichern.

**Behinderten Judoka ist eine Prüfung mit Einschränkungen entsprechend ihrer Behinderung in Bezug auf das Anforderungsprofil der Prüfung (Kyu, Dan) zu gewähren.**

### 2.3. Voraussetzung zur Teilnahme an Prüfungen

An Kyu- und Dan-Prüfungen im Bereich des DJB können nur Judoka teilnehmen, die einen gültigen DJB-Mitgliedsausweis vorlegen. Schüler/innen an allgemein- und berufsbildenden Schulen sowie Teilnehmer/innen an Arbeitsgemeinschaften in denselben, Angehörige von Bundeswehr, Polizei, BGS und ähnlichen öffentlichen Institutionen sowie Studenten an Hochschulen benötigen keinen DJB-Mitgliedsausweis. Sonderregelungen für allgemein- und berufsbildende Schulen bzw. Polizei

## 2. Richtlinien zum Erwerb von Kyu- und Dan Graden im Judo

### 2.1 . Prüfungsberechtigung

Kyu- und Dan-Prüfungen dürfen im DJB nur von Dan-Trägern durchgeführt werden, die eine gültige Prüfer-Lizenz besitzen und

- einen von DJB/ LV anerkannten Dan-Grad besitzen,
- einen gültigen DJB-Mitgliedsausweis besitzen,
- das Mindestalter von 18 Jahren erreicht haben,
- den Nachweis der Mitgliedschaft in einem Verein/ LV erbringen.

#### 2.1.1. Prüferlizenzen

Die Prüferlizenzen werden von den Landesverbänden vergeben. Die Landesverbände legen die Inhalte der Ausbildung sowie die Lizenzverlängerungen eigenverantwortlich fest.

### 2.2. Prüfungskommission

Bei anstehenden Prüfungen sind die Prüfungskommissionen wie folgt zu bilden: 8.- 1. Kyu mind. 1 Prüfer, bei Dan-Prüfung mind. 3 Prüfer  
Bei Dan-Prüfungen können nur solche Prüfer eingesetzt werden, die mindestens den von den Prüflingen angestrebten Dan-Grad besitzen. Der Vorsitzende der Kommission sollte höher graduiert sein.  
und ähnliche Institutionen legen die Länder in eigener Verantwortung fest. Der DJB kann verbindliche Sonderregelungen mit der Bundeswehr und dem BGS schließen. Diese sind dann für die Landesverbände verbindlich.

Das gilt nicht für Volkshochschulen oder Arbeitsgemeinschaften an denselben.

Dan- Prüfungen sind nur im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft möglich. Es wird grundsätzlich mit der Prüfung zum 8. Kyu begonnen.

Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „**Materialien für Multiplikatoren**“ , 16.11.2014

Eine Kyu- oder Dan-Prüfungen außerhalb des eigenen Vereins/ LV bedarf der Genehmigung des Vereins/ LV.

Die Prüfungen für Kyu- und Dan-Grade erfolgen grundsätzlich in der festgelegten Reihenfolge.

Die empfohlene Vorbereitungszeit beträgt für Judoka bis 14 Jahre 6 Monate. Es können maximal drei Prüfungen pro Jahr abgelegt werden.

Für Judoka, die älter als 14 Jahre sind, beträgt die empfohlene Vorbereitungszeit bis zum 3. Kyu-Grad 3 Monate. Es können maximal vier Prüfungen pro Jahr abgelegt werden.

Für den 2. Kyu- und den 1. Kyu-Grad beträgt die empfohlene Vorbereitungszeit 6 Monate. Es können maximal zwei Prüfungen pro Jahr abgelegt werden.

Es kann an einem Tag nur die Prüfung für einen Kyu-Grad abgelegt werden.

Das empfohlene Mindestalter beträgt für den

| Kyu-Grad | Gürtelfarbe           | empfohlenes Alter             | Mindestalter               |
|----------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 8. Kyu   | weiß-gelber Gürtel    | vollendetes 7. Lebensjahr     |                            |
| 7. Kyu   | gelber Gürtel         | im 8. Lebensjahr (Jahrgang)*  |                            |
| 6.Kyu    | gelb-orangener Gürtel | im 9. Lebensjahr (Jahrgang)*  |                            |
| 5.Kyu    | orangener Gürtel      | im 10. Lebensjahr (Jahrgang)* | im 9.Lebensjahr            |
| 4. Kyu   | orange-grüner Gürtel  | im 11. Lebensjahr (Jahrgang)* |                            |
| 3. Kyu   | grüner Gürtel         | im 12. Lebensjahr (Jahrgang)* | vollendetes 11.Lebensjahr  |
| 2. Kyu   | blauer Gürtel         | im 13. Lebensjahr (Jahrgang)* |                            |
| 1. Kyu   | brauner Gürtel        | im 14. Lebensjahr (Jahrgang)* | vollendetes 12. Lebensjahr |

\*Jahrgang bedeutet, dass die Prüfung in dem Jahr abgelegt werden kann, in dem das entsprechende Lebensjahr vollendet wird

Zu Dan-Prüfungen werden Judoka zugelassen, die im Besitz des 1.Kyu sind, das 15. Lebensjahr vollendet haben und Wettkampferfolge vorzuweisen haben. Erforderlich sind mindestens 12 Punkte, die in der Wettkampferfolgskarte (siehe 2.3.1.) nachzuweisen sind. Judoka ohne Wettkampferfolge werden erst nach dem vollendeten 16. Lebensjahr zur Dan-Prüfung zugelassen.

Die Anmeldung zu den Danprüfungen erfolgt mittels Antrag beim zuständigen Prüfungsreferenten. Bei der Anmeldung zur Prüfung zu den nächst höheren Dan-Graden sind folgende Vorbereitungszeiten einzuhalten:

Normale Vorbereitungszeit:  
zum:

|        |         |
|--------|---------|
| 1. Dan | 2 Jahre |
| 2. Dan | 3 Jahre |
| 3. Dan | 4 Jahre |
| 4. Dan | 5 Jahre |
| 5. Dan | 6 Jahre |

Verkürzte Vorbereitungszeit  
zum:

|        |         |
|--------|---------|
| 1. Dan | 1 Jahr  |
| 2. Dan | 2 Jahre |
| 3. Dan | 3 Jahre |
| 4. Dan | 4 Jahre |
| 5. Dan | 5 Jahre |

Vorbereitungszeiten ab 1. Dan können wie folgt verkürzt werden:

## Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“ , 16.11.2014

Code (zum Eintrag in den Dan-Antrag)

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Durch Wettkampferfolge                | 1.1 |
| 2. Durch folgende Trainer-/ JL-Lizenzen: |     |
| JL-Lizenz                                | 2.1 |
| ÜL F/ C-Lizenz                           | 2.2 |
| Trainer B/ Judolehrer B                  | 2.3 |
| Trainer A/ Judolehrer A                  | 2.4 |
| Diplom-Trainer                           | 2.5 |
| 3. Durch Kampfrichter-Lizenzen:          |     |
| Landes-Lizenz                            | 3.1 |
| DJB-Lizenz B                             | 3.2 |
| DJB-Lizenz A                             | 3.3 |
| IJF-Lizenz                               | 3.4 |

Die Vorbereitungszeitverkürzung bei Dan-Prüfungen ist generell nur um ein Jahr möglich. Wettkampferfolge müssen innerhalb der Vorbereitungszeit erworben werden. Gültige Lizenzen können nur einmal zur Verkürzung der Vorbereitungszeit verwendet werden.

### 2.3.1 Wettkampferfolge

Für jeden gewonnenen Kampf bei offiziellen Turnieren und Meisterschaften des DJB und der Landesverbände gibt es einen Punkt. Dieser Erfolg ist in die Wettkampferfolgskarte einzutragen und von der Wettkampfleitung abzustempeln und zu unterschreiben. Diese Punkte können nur am Veranstaltungstag (nicht nachträglich!) eingetragen werden.

### 2.4. Organisation und Durchführung von Prüfungen

Kyu- und Dan-Prüfungen bis einschließlich 5. Dan werden vom DJB und von den Landesverbänden angeboten, organisiert und durchgeführt. Bei den Prüfungen sind technische Fertigkeiten und theoretische Kenntnisse nachzuweisen, die im Anhang zur Grundsatzordnung in den Prüfungsinhalten des DJB für Kyu- und Dan-Grade festgelegt sind.

Vom 8. – 4. Kyu sind trainingsbegleitende Graduierungen möglich, wenn während der gesamten Vorbereitungszeit eine trainingsbegleitende Leistungskontrolle mittels geeigneter Materialien (z.B. DJB-Kinderpass oder Begleithefte des DJB) erfolgt. Die empfohlene Vorbereitungszeit muss beim zuständigen Prüfungsreferenten dokumentiert und das Ergebnis auf einer Prüfungsliste eingetragen werden. Der/ die Trainer/Übungsleiter/in bei solchen trainingsbegleitenden Graduierungen muss eine gültige Prüferlizenz besitzen. Ein Prüfer bzw. eine Prüfungskommission sollte an einem Tag bei Kyu-Prüfungen nicht mehr als 20 und bei Dan-Prüfungen maximal 10 Teilnehmer prüfen.

Prüfungsleistungen in den Prüfungsfächern werden mit (-) für nicht ausreichende, (+) für ausreichende und (++) für gute/sehr gute Leistungen bewertet.

Prüfungsfächer sind bestanden, wenn die Leistungen in allen Prüfungsfächern ausreichend sind.

Nicht ausreichende Prüfungsleistungen in höchstens einem Prüfungsfach können durch gute/sehr gute Leistungen in mindestens zwei anderen Prüfungsfächern ausgeglichen werden. Das Fach Vorkenntnisse kann nicht ausgeglichen werden oder zum Ausgleich nicht ausreichender Prüfungsleistungen herangezogen werden.

### 2.5. Verfahrensweisen nach durchgeführten Prüfungen

Nach Durchführung von Kyu- bzw. Dan-Prüfungen sind die Prüfungsmarken wie folgt zu entwerfen:

bei bestandener Prüfung im DJB-Mitgliedsausweis oder auf der Urkunde (z. B. Gymnasium, Polizei usw.).

bei nicht bestandener Prüfung auf der Prüfungsliste, die zur Archivierung bestimmt ist.

Die Archivierung sämtlicher Prüfungslisten erfolgt beim Landesverband.

## **2.6. Kosten / Gebühren**

Die Landesverbände beziehen die Kyu- und Dan-Prüfungsmarken von der DJB-Geschäftsstelle. Die entsprechenden Preise werden von der Mitgliederversammlung festgelegt.

Die Prüfungslisten und Prüfungsurkunden können von den Landesverbänden selbständig gestaltet werden.

## **2.7 Vergabe durch Anerkennung**

Hat ein Judoka von verbandsfremder Seite einen Kyu-Grad erworben, so ist dessen Anerkennung durch den Landesverband möglich, wenn der Judoka zwischenzeitlich Mitglied eines dem LV angeschlossenen Vereines wurde. Gleiches gilt für die Anerkennung eines Dan-Grades (bis einschließlich 5. Dan). Einzelheiten regeln die Landesverbände. Graduierungen ausländischer Judoka aus einem offiziellen Verband/ Verein der EJU/ IJF können bis zum 5. Dan von den DJB-LV anerkannt werden.

DJB-Judoka, die im Ausland an einer Dan-Prüfung teilnehmen wollen, müssen mindestens 6 Monate vorher in dem Land gelebt und die

normalen DJB Prüfungsvoraussetzungen erfüllt haben, um den Dan-Grad von den Landesverbänden anerkannt zu bekommen.

## **3. Prüfungsinhalte**

Die Prüfungsinhalte sind in der Prüfungsordnung verbindlich festgelegt. Die Prüfungsordnung ist Bestandteil der Grundsatzordnung.

## **4. Verleihung von Kyu- und Dan-Graden**

Der 1. Dan kann nur durch Prüfung erworben werden.

Verleihung von Kyu- und Dan-Graden können bis zum 5.Dan vom DJB nach Rücksprache mit dem LV und von den Landesverbänden vorgenommen werden.

**Verleihungen eines Ehren-Dan-Grades ab 6. Dan werden nach der Ehrenordnung des DJB vorgenommen.**

## Kapitel 4 zur Bewertung von Prüfungsergebnissen

Grundeinstellungen das positive Ergebnis sowie das motivierende Moment der Veranstaltung sicherstellen.

### 4.1 Allgemeine Einführung

Im Rahmen einer Prüfung wird nach festgelegten Kriterien die erfolgreiche Bewältigung vorher festgelegter Lernziele oder Lernabschnitte überprüft. Hierbei wird das angestrebte Leistungsniveau von Fertigkeiten bewertet und die Angemessenheit der Leistung des Prüflings beurteilt. Ein solches Kontrollverfahren orientiert sich immer an vorgegebenen Zielen und den vermittelten Lehrinhalten.

Die Existenzberechtigung von Prüfungen begründet sich z.B. in den Zielen

- Qualifizierung
- Überprüfung der Unterrichtsqualität,
- Lernerfolgskontrolle,
- Motivation zu weiteren Leistungen.

Für die Judoausbildung entstehen durch die Gürtelprüfungen abgeschlossene Lernabschnitte, an deren Ende jeweils eine Leistungsfeststellung- und bewertung steht.

Anfänger und Fortgeschrittene können durch ihren jeweils erreichten Kyu-Grad klar unterschieden werden. Der Judo-Unterricht kann mit Bezug auf den vorliegenden Leistungsstand geplant und durchgeführt werden.

Im Bereich bestimmter Übungsformen wie z. B. dem Randori ist so die gegenüber einem Sportler mit geringerem Kenntnisstand notwendige Rücksichtnahme gewährleistet.

Jede Kyu-Prüfung wird zu einem erreichbaren Ziel, wodurch eine natürliche Eigenmotivation ausgelöst wird, die durch den feierlichen Höhepunkt der Gürtelverleihung noch verstärkt wird.

Insbesondere die letzten Punkte können durch alle an einer Prüfung Beteiligten nachhaltig beeinflusst werden. Alle Beteiligten - Prüfling, Verein und Prüfer - können durch entsprechende Vorleistungen bzw.

| Prüfling   | Verein  | Prüfer                                |
|--|---|---------------------------------------|
| regelmäßige Teilnahme am Training  | vereinsinternes Ausbildungsprogramm                   | angemessene Prüfungsatmosphäre        |
| selbständiges Informieren über Prüfungsinhalte, -termine und Beurteilungskriterien | die Prüfungsgruppen werden geschickt zusammengestellt | Prüflinge positiv bestärken           |
| Durchführung einer Generalprobe vor der Prüfung                                    | geschickte Terminfestlegung                           | überzogene Anforderungen vermeiden    |
| Prüfungsanmeldung erst bei sicherer Beherrschung der Prüfungsinhalte               | angemessene Ausrichtung                               | schlechte Leistungen nicht tolerieren |

### 4.2 Beurteilung von Prüfungsleistungen

Eine objektive Beurteilung von Prüfungsleistungen wird eigentlich als selbstverständliche Voraussetzung betrachtet. Allerdings wird die Objektivität immer von der persönlichen Subjektivität begrenzt.

Innere und äußere Einflüsse verfälschen auch bei geschulten und geübten Prüfern die Wahrnehmung objektiver Sachverhalte. Dies können zufällige Einflüsse sein (individuelle Disposition des Prüfers, tageszeitliche Schwankungen, Erschöpfung nach dem zehnten Paar usw.), die sich relativ leicht kontrollieren lassen.



Schwerwiegender wirken sich systematische Fehler aus, die in der Art der Wahrnehmungsprozesse begründet sind. Hier sind zu nennen:

- der "Halo- oder Hof-Effekt"
- der "Fehler der zentralen Tendenz"
- der "Milde" - Effekt

Beim "**Halo- oder Hof-Effekt**" wird die Beurteilung einzelner Eigenschaften oder Merkmale (z. B. die Demonstration von Judotechniken) verzerrt oder zumindest durch andere Merkmale (z. B. besonders attraktives Äußeres) oder eine allgemeine Vorstellung von der zu prüfenden Person (z. B. ein "hochintelligenter Kerl", "unsympathischer Typ" usw.) beeinflusst. Ist der Gesamteindruck positiv oder negativ, kann auch bei der Beurteilung einzelner, anderer Merkmale eher ein zu positives oder zu negatives Urteil entstehen.

Mit dem "**Fehler der zentralen Tendenz**" wird die Neigung vieler Beurteiler bezeichnet, extreme Urteile wie "herausragend" oder "völlig unzureichend" zu vermeiden und sich eher für mittlere Benotungen zu entscheiden, auch wenn dies objektiv nicht richtig ist. Bei Kyu-Prüfungen kann dieses Phänomen im extrem häufigen Vorkommen der Note 4 nachgewiesen werden. Hierdurch kann dann der Eindruck entstehen, dass die gezeigten Leistungen im Wesentlichen gleich waren.

Der Fehler beim "**Milde-Effekt**" besteht darin, Personen - besonders wenn sie dem Prüfer gut bekannt sind - generell in einem günstigen Licht zu sehen und negative Bewertungen durchweg zu vermeiden. Ist sich ein Prüfer über diese Disposition im klaren, besteht die Gefahr, dass dieser von nun an dazu neigt, genau umgekehrt bekannte Personen besonders kritisch zu bewerten.

### **4.3 Beurteilungskriterien, Beobachtungsschwerpunkte und Minimalanforderungen**

#### **Beurteilungskriterien**

Zur Einordnung der Qualität der technischen Fertigkeiten eines Judoka wird ein adäquates System von Kriterien benötigt.

Grundlage eines solchen Systems sollten immer nur Kriterien sein, deren Erfüllung bzw. Nichterfüllung möglichst objektiv festgestellt werden kann.

- a) Wurftechnik: Wirkungsvolle, d. h. nach den Wettkampfbestimmungen kampfentscheidende Ausführung, die der technischen Grundstruktur der entsprechenden Wurfbewegung aus dem Stand entspricht.
- b) Bodentechnik: Wirkungsvolle, d. h. nach den Wettkampfbestimmungen kampfentscheidende Ausführung, die der technischen Grundstruktur der entsprechenden Grifftechnik am Boden entspricht.

#### **Beobachtungsschwerpunkte**

- Falltechnik
  - Gesamtkoordination
  - Wirksamkeit des richtigen Armschlages
  - sichere Endposition
- Wurftechnik
  - sicherer Stand
  - Kontaktpunkte
  - Zug- und Blickrichtung
  - zeitlich-räumlicher Verlauf der Gesamtbewegung (flüssige, runde Bewegung)
  - Technikprinzip (Barai, Gari, etc.)
  - Kontrolle und Sicherung von Uke
- Bodentechnik
  - Stellung der Partner zueinander
  - Genauigkeit des Griffansatzes
  - Wirksamkeit der Technik
  - Kontrolle des Partners
- Bewegung
  - Koordination der eigenen Bewegung mit der Bewegung des Partners unter Ausnutzung der Bewegungsrichtung des Partners
  - Erhaltung des eigenen Gleichgewichts

- Ausübung von Zug oder Druck
- Nachgeben gegen Zug oder Druck
- Addition der eigenen zur Kraft des Partners
- Antizipation der Partnerbewegung

### **Beispiele zu Beobachtungsschwerpunkten**

#### **O-soto-otoshi**

- sicherer Stand auf beiden leicht gebeugten Beinen
- Seite-Seite-Kontakt
- Zug und Druck nach unten schräg hinter Ukes blockiertes Bein
- Kontrolle des Partners und Sichern in der Endposition

#### **O-goshi**

- sicherer Stand auf beiden leicht gebeugten Beinen
- Rücken-Bauch-Kontakt
- Hüfte unter Ukes Schwerpunkt
- Werfen durch Strecken der Beine und Abbeugen des Oberkörpers
- Kontrolle des Partners und Sichern in der Endposition

#### **Koshi-uchi-mata**

- sicherer Stand auf einem leicht gebeugten Bein
- Seite-Bauch Kontakt
- Hüfte unter Ukes Schwerpunkt
- Werfen durch nach hinten oben Hochschwingen des fast gestreckten Beines zwischen Ukes Beinen hindurch bei gleichzeitigem Abbeugen des Oberkörpers
- Zug- und Blickrichtung zur Landeposition
- Kontrolle des Partners und Sichern in der Endposition

#### **Kesa-gatame** (rechts)

- Prinzip: schräg mit der Körperseite kontrollieren
- linker Arm klemmt Ukes rechten Arm ein
  - rechter Unterarm liegt unter Ukes Genick
  - das rechte Bein liegt vorne, das linke hinten

- Kopf tief halten

#### **Yoko-shiho-gatame** (rechts)

Prinzip: von der Seite her mit der Brust vier Punkte (Schultern, Hüften) fixieren

- rechte Hand erfasst von oben durch Ukes Beine hindurch dessen Gürtel
- linke Hand greift unter den Kopf in den Kragen
- hockende oder gestreckte Stellung
- Ukes Oberkörper belasten

#### **Minimalanforderungen**

Für die Bewertung einer Prüfungsleistung mit „noch ausreichend“ werden gewisse Mindestleistungen gefordert:

#### **Wurftechnik:**

- Vorbereitung der Technik aus einer realistischen Ausgangslage,
- zeitlich-räumlicher Verlauf der Technik,
- die Technik soll "Ippon" ergeben.

#### **Bodentechnik:**

- sinnvolles Verbinden von Technik und Standardsituation,
- zeitlich-räumlicher Verlauf der Technik.

## **4.4 Bewertung der Prüfungsinhalte**

### **4.4.1 Grundsätzliches**

Die in den Prüfungsinhalten für Judo-Kyu-Grade aufgeführten Anforderungen werden für jeden Kyu-Grad in verschiedenen Prüfungsfächern zusammengefasst:

Vorkenntnisse

Falltechnik

Grundform der Wurftechniken

Grundform der Bodentechniken

Anwendungsaufgabe Stand

Anwendungsaufgabe Boden  
Randori  
Kata

Jedes Prüfungsfach wird einzeln bewertet. Am Ende der Prüfung werden die Bewertungen der Prüfungsfächer zusammengefasst. Hierbei werden die Ergebnisse der Prüfungsfächer gleichrangig in das Gesamtergebnis aufgenommen.

Besteht die Prüfungskommission aus mehreren Prüfern, so haben die Prüfer die gezeigten Leistungen unabhängig voneinander zu bewerten.

Die Bewertung der gezeigten Leistungen erfolgt auf einer dreistufigen Skala:

**+ +entspricht den Anforderungen überdurchschnittlich gut:**

Fehlerlose oder nahezu fehlerlose Demonstration des Bewegungsablaufes. Viele technische Merkmale sind in der Feinform ausgeprägt. Die Technik ist stabil.

Wurf- und Griffprinzipien werden deutlich wirksam.

**+ entspricht weitgehend den Anforderungen:**

Die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen erkennbare Abweichungen von der Feinform auf.

Der Bewegungsablauf ist noch nicht ganz beständig.

Das räumlich-zeitliche und das dynamisch-zeitliche Verhältnis zwischen den einzelnen Merkmalen ist noch fehlerhaft.

Wurf- und Griffprinzipien werden im Wesentlichen wirksam.

**- nicht mehr ausreichend**

Die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen grobe Fehler auf. Das räumlich-zeitliche Verhalten weicht von der Grobform ab. Die Bewegung ist unharmonisch. Wurf- und Griffprinzipien werden kaum wirksam.

Die Prüfung ist bestanden, wenn die gezeigten Leistungen **in jedem Prüfungsfach** mindestens mit „**entspricht weitgehend den Anforderungen**“ bewertet wurden. (**Ausgleichsmöglichkeit siehe Grundsatzordnung!**)

#### **4.4.2 Bewertung der Vorkenntnissen**

Das Prüfungsfach Vorkenntnisse **kann** stichprobenartig helfend zur Beurteilung von Prüfungsleistungen herangezogen werden. Sind die Prüfungsleistungen in den übrigen Fächern völlig zufrieden stellend, müssen keine Vorkenntnisse überprüft werden!

#### **4.4.3 Bewertung der Falltechnik**

Die Falltechnik soll nicht nur in der isolierten Fertigkeit, sondern auch in dem Fallverhalten Ukes in der Wurftechnik überprüft werden. Der **Gesamteindruck** des Fallverhaltens wird bewertet!

#### **4.4.4 Bewertung der Grundform**

In der Grundform einer Technik sollen die **Hauptmerkmale** der Bewegungsstruktur erkennbar sein. Nach den oben erwähnten Beobachtungsschwerpunkten wird der Gesamtverlauf der Bewegung bewertet. Dies kann durchaus im Stand und auch mit erleichterten Bedingungen (optimierte Situation, helfender Partner) demonstriert werden.

#### **4.4.5 Bewertung der Anwendungsaufgaben**

In der Anwendungsaufgabe muss deutlich werden, dass Situation und Lösung **sinnvoll** miteinander verknüpft werden können. Die Situation kann durchaus künstlich von Tori oder Uke hergestellt werden, wenn dadurch

der Sinn der Lösung deutlicher wird. Die Technik soll weitestgehend **realistisch** demonstriert werden. Dies kann von den „Optimalkriterien“ der Grundform abweichen.

#### **4.4.6 Bewertung des Randori**

Zur Einordnung des Begriffs „Randori“ im Hinblick auf das gleich lautende Prüfungsfach bei Kyu-Prüfungen sind die beiden folgenden gegensätzlichen Definitionen von Bedeutung:

##### Die traditionelle (enge) Definition (Matsumoto):

“Das Ziel des Randori ist es, den Gegner zu werfen, ohne selbst geworfen zu werden.” Randori wird demnach mit Kämpfen, mit Wettkämpfen, gleichgesetzt.

Die Grenze zum offiziellen Wettkampf ist nur marginal.

##### Die differenzierte (weite) Definition von Randori beinhaltet nach W. Hofmann:

Modernes Randori beinhaltet:

Die eigene Entwicklung und die des Partners sind gleich wichtig.

Randori ist kein Kampf auf Biegen und Brechen.

Man wird nicht in der Weise verteidigen, dass der Angriff des Partners durch die eigene, überlegene Kraft schon im Keime erstickt wird.

Man soll zwar nicht für den Partner „springen“, aber doch in der Kampfesführung für ihn immer noch eine Möglichkeit offen lassen.

Wenn der Partner es verstanden hat, das Gleichgewicht richtig zu brechen, eine Technik sauber anzusetzen, dann soll man auch diesen gelungenen Angriff mit einer korrekten Falltechnik abschließen.

Täuschen, Fintieren, „Überlisten“, Kontern des Partners sind Elemente eines intelligenten Judo.

Ein Ziel ist es, den Partner durch Bestimmen des Tempos konditionell zu ermatten.

Die letztere Definition entspricht unserem aktuellen Judo-Verständnis im **DJB** und stellt somit die angemessene Beurteilungsgrundlage bei Kyu-Prüfungen dar.

Zu beurteilen ist zunächst nach den Kriterien Inhalt und Qualität:

Bezüglich des Inhalts ist festzustellen, inwieweit die jeweilige Aufgabenstellung erfüllt bzw. nicht erfüllt wird.

Die Qualität des Randori ist auf der Grundlage der o.a. Punkte einzuschätzen. Eine angemessene Einschätzung setzt voraus, dass der Beurteiler über eigene reichhaltige Randori-Erfahrung im obigen Sinne verfügt.

Darüber hinaus ist wichtiges Kriterium, ob der Prüfling in der Lage ist, mit jedem Partner (auch über die eigene Zielgruppe hinaus; z.B. Wettkämpfer mit Breitensportler) ein „Randori zum beiderseitigen Nutzen“ positiv zu gestalten.

#### **4.4.7 Bewertung der Kata**

Über die Grundmerkmale der Technik weit hinaus geht die Definition von „Kata“ als Form im Sinne von Kunstform. Kata ist demnach die Darstellung und Gestaltung einer dem Judo gemäßen Bewegungsform, in der Gefühle und Gedanken ausgedrückt werden, wie es in der Kunst (Musik, Malerei, Tanz, Literatur) geschieht.

Die „meisterliche“ Kata beinhaltet also auf der Grundlage tradierter Judoelemente die kreative Erstellung, Gestaltung und Darstellung einer Bewegungsform, die aus judogemäßen Einzelbewegungen besteht. Von besonderer Bedeutung ist die Qualität der Ausführung dieser einzelnen Bewegung, d.h. die Technikbeherrschung.

Weiterhin ist der Ablauf einer inhaltlich fest vorgegebenen „Partitur“ unabdingbar. Die Kata komponiert – dem jeweiligen Thema angemessen – Techniken und (zeremonielle) Bewegungshandlungen zu einem in sich geschlossenen Bewegungsablauf.

Dabei folgt sie den grundlegenden Judo-Prinzipien. Weitere Qualitätskriterien sind ein angemessener Wechsel von Spannung und Entspannung (Rhythmus), sowie der Grad der Kooperation und Harmonie mit dem Partner.

Das Prüfungsfach Kata beinhaltet ab 3. Kyu die Vorführung je einer Gruppe der Nage-No-Kata. Grundsätzlich wird auch bei Kyu-Prüfungen die Ausführung der Nage-No-Kata in der vom Kodokan propagierten Form gefordert.

Im Gegensatz zur Dan-Prüfung wird bei der Kyu-Prüfung keinesfalls erwartet, dass die Kata „meisterlich“ im Sinne der o.a. Definition von Kata vorgeführt wird.

Dem Anspruch einer Kyu-Prüfung genügt es völlig, wenn die jeweilige Gruppe der Nage-No-Kata als „Grundform“ demonstriert wird. Der Beobachtungsschwerpunkt liegt dabei weniger auf dem Zeremoniell als auf der korrekten Ausführung der Techniken.

Aus der Vorführung soll deutlich werden, dass sich der Prüfling mit den Prinzipien und dem korrekten Bewegungsablauf sowie der Aneinanderreihung der geforderten Wurftechniken intensiv auseinandergesetzt hat. Darüber hinaus muss erkennbar werden, dass der Anwärter sich über einen angemessenen Zeitraum mit seinem Partner gemeinsam um die Gestaltung der Präsentation bemüht hat.

Zu Beurteilen ist die **gemeinsame** Leistung von Tori und Uke. Dabei ist zu unterscheiden nach Technikbeherrschung und Gesamteindruck. Bei der Bewertung des Prüfungsfaches Kata sollte das Kriterium Technikbeherrschung den Ausschlag geben.

## Literaturliste

DEUTSCHER JUDO BUND E.V.:  
„Rahmentrainingsplan Nachwuchstraining“  
Deutscher Judo Bund e.V. 2001

DEUTSCHER JUDO BUND E.V.:  
„Die Judo Werte“  
in: Judo-Magazin 11/ 2002  
Deutscher Judo Bund e.V.  
Meyer & Meyer Verlag, 2002

FUNKE-WIENEKE, J.:  
in: „Judo und Pädagogik“  
Deutscher Judo Bund e.V

GLEESON, G.:  
„All about Judo“  
1975, S. 139

„Gokyo-no-waza“  
[www.kodokan.org/e\\_waza/index.html](http://www.kodokan.org/e_waza/index.html)

HOFMANN, W.:  
„Judo“  
Falken-Verlag, überarbeitete Auflage 1985

„Illustrated Kodokan Judo“  
Tokio 1955

INGENKAMP, K.H.:  
„Die Fragwürdigkeit der Zensurengebung“,  
Beltz Verlag, Weinheim/ Basel, 5.Auflage 1974

in: Das Budo ABC 1988  
Verlag Sport-Rhode, 1988

KEBLER, K./ LIPPMANN, R.:  
Begleitskripte zu „Judo-Methodik“. Band 1-4  
Kessler Video Productions, 1995/96

KLOCKE, U.:  
„Judo lernen“  
Verlag Dieter Born, 4.Auflage 1997

KOCKE, U.:  
„Judo anwenden“  
Verlag Dieter Born, 4.Auflage 1998

LEHMANN, K./MÜLLER-DECK, H.  
„Judo“  
Sport-Verlag Berlin, 1987, S.18f.

LIPPMANN, R.:  
„Ausbildungsskript Fachübungsleiter/ Trainer-C Ausbildung“  
Deutscher Judo Bund e.V., 2001

MIETH, R.:  
„Konstruktion eines Tests zur Erfassung des technomotorischen  
Fertigkeitsniveaus 9-14jähriger Judoka“  
In: Beiheft zu Leistungssport,  
Deutscher Sportbund / Bundesausschuss Leistungssport (Hrsg), Verlag Bartels  
und Wernitz KG, Berlin 1979, Seite 79-119

PÖHLER, R.:  
in: Neumann,U./ v.Saldern,M./ Pöhler,R./ Wendt, P.U.  
"Der friedliche Krieger", Marburg, 2004, S.73ff.

„Jigoro Kano“