

## Prüfungsprogramm für den 3. – 1. Kyu

Prüfungsprogramm für \_\_\_\_\_ für den  
\_\_\_\_\_ Kyu

Verein: \_\_\_\_\_

abgelegt am: \_\_\_\_\_

letzte Prüfung am: \_\_\_\_\_

### 1. Fallschule und Partnerverhalten

### 2. Standtechnik (Nage-Waza) 15 – 18 – 20

(Techniken bitte ankreuzen, fettgedruckte Würfe sind Pflicht)

Morote-Seoi-Nage	Tai-Otoshi	Tsuri-Komi-Goshi	Uchi-Mata
O-Goshi	Ippon-Seoi-Nage	Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Koshi-Guruma
De-Ashi-Barei	O-Uchi-Gari	Ko-Uchi-Gari	O-Soto-Gari
Uki-Goshi	Ko-Soto-Gari	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Harei-Goshi

<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
Tomoe-Nage	Soto-Maki-Komi	Ura-Nage
Tani-Otoshi	Sumi-Gaeshi	Ko-Uchi-Maki-Komi
Okuri-Ashi-Barei	Ashi-Guruma	Uki-Otoshi
Tsuri-Goshi	Utsuri-Goshi	Kata-Guruma

Grün

Blau

Braun 1 Braun 2

Finte

Konter

Kombination

Grifferarbeitung mit  
Wurf

### 3. Bodentechnik (Ne-Waza)

Grün

Blau

Braun

4 Hebel	3 Würgetechniken	3 Würgetechniken
7 Techniken aus 4. Kyu aus wettkampfnaher Situation	8 Techniken aus 4. Kyu aus wettkampfnaher Situation	9 Techniken aus 4. Kyu aus wettkampfnaher Situation
1 Positionswechsel	2 Positionswechsel	3 Positionswechsel
		2 Übergänge vom Stand zum Boden

### 4. Persönlicher Schwerpunkt (nur 1.Kyu): Stand und Boden

IKKZ für

jeweils nur eine  
Kategorie

- Kata mind. 10 Techniken
- Selbstverteidigung
- Taiso

# 5. Teilnahme an Wettkämpfen / Randori

Wettkampf: \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_ Platz \_\_\_\_\_

Wettkampf: \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_ Platz \_\_\_\_\_

Wettkampf: \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_ Platz \_\_\_\_\_



## ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND



3. Kyu <small>„Sensationale Technikwelten“</small>	2. Kyu <small>„Die Judo-Taktik“</small>	1. Kyu <small>„Das eigene Judo-Profil“</small>
<b>15 Würfe</b> <small>8 von 10 aus dem Erweiterungsprogramm</small>	<b>18 Würfe</b> <small>4 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm</small>	<b>20 Würfe</b> <small>8 von 18 aus dem Erweiterungsprogramm zusätzlich 1 Wahlpflichtwurf</small>
 Utsuri-uchi*  Tani-uchi*  Osae-koikata  Tani-goshi	 Judo-ikkyoku*  Suri-goshi*  Ahi-gumote  Utamae-goshi	 Utsuri-nage*  Kiuchi-ikkyoku*  Uki-otoshi  Kata-gumote
15 von 28 Wurftechniken = verbindliche Techniken * - 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm = je 1 Utsuri, 1 Tani, 1 Koikata	18 von 28 Wurftechniken = verbindliche Techniken * = 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm = je eine Griffart/Beinwurf mit Wurf aus Ahi-gumote und Kama-goshi	20 von 28 Wurftechniken = verbindliche Techniken * = 8 von 18 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm = je 2 Kriterien/2 Infos/2 Koikatasituationen



## ERWEITERUNGSPROGRAMM BODEN



3. Kyu <small>„Sensationale Technikwelten“</small>	2. Kyu <small>„Die Judo-Taktik“</small>	1. Kyu <small>„Das eigene Judo-Profil“</small>
<b>11 Aktionen</b>	<b>11 Aktionen</b>	<b>14 Aktionen</b>
 Hiza-gatame*  Sankaku-gatame*  Ahi-gatame  Hara-gatame  Fukurotsubomi	 Oki-urajime*  Osae-urajime (Kama-gumote)*  Katahi-jime  Katahi-jime  Katahi-jime  Fukurotsubomi	 Osae-urajime*  Sankaku-gatame*  Sankaku-gatame  Sankaku-gatame  Tokuhi-jime  Fukurotsubomi
* 4 Hebeltechniken durch verbindliche Techniken* * Wiederholung Standardaktionen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterkatalogen) = 7 Positionswechsel	* 3 Würfetechniken durch verbindliche Techniken* * Wiederholung Standardaktionen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterkatalogen) = 2 Positionswechsel	* 4 Würfetechniken durch verbindliche Techniken* * Wiederholung Standardaktionen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterkatalogen) = 3 Positionswechsel = 1 Übergang Stand zu Boden und Rückfall ins Stand

## Prüfungsprogramm für den 7. – 4. Kyu

Prüfungsprogramm für \_\_\_\_\_ für den  
\_\_\_\_\_ Kyu

Verein: \_\_\_\_\_

abgelegt am: \_\_\_\_\_

letzte Prüfung am: \_\_\_\_\_

### 1. Fallschule und Partnerverhalten

### 2. Standtechnik (Nage-Waza)

3 – 6 – 9 – 12

(Techniken bitte ankreuzen, fettgedruckte Würfe sind Pflicht)

Morote-Seoi-Nage	Tai-Otoshi	Tsuri-Komi-Goshi	<b>Uchi-Mata</b>
O-Goshi	Ippon-Seoi-Nage	Sode-Tsuri-Komi-Goshi	<b>Koshi-Guruma</b>
De-Ashi-Barei	O-Uchi-Gari	Ko-Uchi-Gari	<b>O-Soto-Gari</b>
Uki-Goshi	Ko-Soto-Gari	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Harei-Goshi

### 3. Bodentechnik (Ne-Waza)

Gelb	Gelb-Orange	Orange	Orange-Grün
4 Festhalten	4 weitere Festhalten	4 Befreiungen aus Festhalten	3 Hebeltechniken
2 Haltegriffwechsel	3 Haltegriffwechsel	1 Übergang Stand-Boden	1 Übergang Stand-Boden
1 Übergang Stand-Boden	1 Übergang Stand-Boden	1 Umdrehtechnik	1 Umdrehtechnik
	1 Umdrehtechnik	1 Lösen der Beinklammer	1 Lösen der Beinklammer
		1 Angriff gegen die Bank	1 Angriff gegen die Bank
			1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
			1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

### 4. Randori / Teilnahme an Wettkämpfen

Wettkampf: \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_ Platz \_\_\_\_\_



# GRUNDPROGRAMM STAND



	7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“	6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“	5. Kyu „Anwenden und Befreien“	4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“
	3 Würfe je Richtung 1 Wurf	6 Würfe je Richtung 2 Würfe	9 Würfe je Richtung 3 Würfe	12 Würfe je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken Abdeckung der DJB-Grundampfkonzepktion
Hauptseite	 Marote-dosotenage	 Iki-oboshi	 Tsunokomi-goshi	 Uchi-mata*
Gegenseite	 O-goshi	 Ippon-dosotenage	 Sode-tsunokomi-goshi	 Koshi-guruma
Fußtechniken	 Osoto-garai	 Osoti-gari	 Ko-uchi-gari	 Osoto-gari*
weitere Techniken	 Uki-goshi	 Ko-soto-gake	 Sasae-taukomi-oshi	 Harai-goshi*
	<p>3 von 16 Wurftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Endreichtechnik zur Hauptseite</li> <li>- 1 Endreichtechnik zur Gegenseite</li> <li>- 1 Fußtechnik</li> </ul> 	<p>6 von 16 Wurftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Endreichtechniken zur Hauptseite</li> <li>- 2 Endreichtechniken zur Gegenseite</li> <li>- 2 Fußtechniken</li> </ul> 	<p>9 von 16 Wurftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Endreichtechniken zur Hauptseite</li> <li>- 3 Endreichtechniken zur Gegenseite</li> <li>- 3 Fußtechniken</li> </ul> 	<p>12 von 16 Wurftechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbindliche Techniken *</li> <li>- 3 Endreichtechniken zur Hauptseite</li> <li>- 2 Endreichtechniken zur Gegenseite</li> </ul> 



# GRUNDPROGRAMM BODEN



	7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“	6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“	5. Kyu „Anwenden und Befreien“	4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“
	7 Aktionen	9 Aktionen	8 Aktionen	9 Aktionen
	 Kesa-gatame	 Ukiro-kesa-gatame	 uchi auf Bauch liehen	 Jiji-gatame*
	 Niko-doko-gatame	 Kuzuro-kami-doko-gatame	 ein Bein klammern	 Ude-gatame*
	 Ite-doko-gatame	 Iki-gatame	 zwischen die Beine nehmen	 Waki-gatame
	 Kani-doko-gatame	 Ura-gatame	 durch Brücke überrollen	 Ude-gatame
	 Überschultern/Greifen zum Halten	 Umrollen gegen Bauchlage	 Angriff gegen die Bank	 Rückenlage
	<p>4 Halbleistungen (Wiederes Reagieren auf Befreiungsversuche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Halbzugfchwelch</li> <li>- 1 Übergang vom Werfen zum Halten</li> </ul> 	<p>4 weitere Halbleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Halbzugfchwelch</li> <li>- 1 Übergang vom Werfen zum Halten</li> <li>- 1 Umkleitechnik (Bauchlage → Halbleistung)</li> </ul> 	<p>4 Befreiungen aus Halbleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung Standardpositionen Boden 7.-6. Kyu</li> <li>- 1 Angriff gegen die Bankposition</li> <li>- Lösen der Beckenbremse</li> </ul> 	<p>3 Halbleistungen, davon verbindliche Techniken*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wiederholung Standardpositionen Boden 7.-5. Kyu</li> <li>- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage</li> <li>- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage</li> </ul> 