




	<b>Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)</b>	
	Mindestalter: Vollendetes 7. Lebensjahr	16.11.2014

<b>Falltechnik</b> (3 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (2 Aktionen)	  O-goshi (Großer Hüftwurf) <b>oder</b> Uki-goshi* (Hüftschwung)	  O-soto-otoshi (Großer Außensturz)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	  Kuzure-kesa-gatame (Schärpen-Haltegriff)	  Mune-gatame (Brust-Haltegriff)
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi. Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi.	
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (1 Aktionen)	1 unterschiedliche Verkettung vom kontrollierten Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.	
<b>Randori</b> (2-3 Randori á 1 Minute)	Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen, d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.	

\* Alternativ auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel-Revers-Griff











## Prüfungsprogramm zum 7. Kyu (gelber Gürtel)














Empfohlenes Alter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

16.11.2014

Falltechnik (4 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben <b>oder</b> Aufstehen	
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	  O-goshi* (Großer Hüftwurf)	  Uki-goshi* (Hüftschwung)	  O-uchi-gari* (Große Innensichel)	  Seoi-otoshi* (Schultersturz)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	  Kesa-gatame (Schärpen-Haltegriff)	  Yoko-shiho-gatame (Brust-Haltegriff)	  Tate-shiho-gatame (Reitvierer)	  Kami-shiho-gatame (Kopfvierer)
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi. Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori O-uchi-gari.			
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (6 Aktionen)	Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen. Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition <b>und</b> einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden. 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen.			
<b>Randori</b> (3-4 Randori á 1 Minute)	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.			

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Einer der Hüftwürfe

	<b>Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (gelb-oranger Gürtel)</b>				
Empfohlenes Alter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)		16.11.2014			
<b>Falltechnik</b> (5 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen		
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (6 Aktionen)	 Ippon-seoi-nage* (Punkt-Schulterwurf)	 Tai-otoshi (Körpersturz)	 Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel)	 Ko-soto-gake (Kleines äußeres Einhängen) oder Ko-soto-gari (Kleine Außensichel)	 De-ashi-barai (Fußfeger)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (6 Aktionen)	 2 unterschiedliche Ausführungen von Kesa-gatame	 2 unterschiedliche Ausführungen von Yoko-shiho-gatame	 Tate-shiho-gatame	 Kami-shiho-gatame	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (5 Aktionen)	Wenn Tori zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi. Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, wirft Tori Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai. Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (5 Aktionen)	Tori wirft O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. 2 unterschiedliche Befreiungen aus einem der oben genannten Haltegriffe. 1 Angriff zwischen den Beinen, wenn Uke auf dem Rücken liegt (im Stand oder auf den Knien). 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen den Beinen) mit Haltegriff abschließen.				
<b>Randori</b> (3-5 Randori á 2 Minuten)	Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. Einen ernsthaft verteidigenden Partner im Bodenrandori mit Haltegriffen kontrollieren.				

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Ippon-seoi-nage


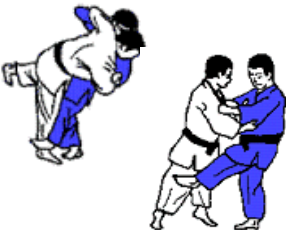







## Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (oranger Gürtel)












Empfohlenes Alter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)

16.11.2014

Falltechnik (5 Aktionen)	Rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis.		
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	 Morote-seoi-nage (Beidhändiger Schulterwurf)	 Sasae-tsuru-komi-ashi* (Hebezugfußhalten) oder Hiza-guruma* (Knierad)	 Okuri-ashi-barai (Fußnachfegen)	 O-soto-gari (Große Außensichel)	 Harai-goshi (Hüftfeger)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	 Juji-gatame (Kreuzhebel)		 Ude-garami (Beugehebel)		
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber ( <b>Konter</b> ). Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft ( <b>Kombination</b> ).				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (4 Aktionen)	Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen. Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage. 1 Befreiung aus der Beinklammer. 1 Angriff gegen die <b>mittlere</b> Bankposition mit Juji-gatame beenden.				
<b>Randori</b> (3-5 Randori) á 2 Minuten	Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen.				

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Sasae-tsuru-komi-ashi oder Hiza-guruma

	<b>Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)</b>				
	Empfohlenes Alter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)				16.11.2014
<b>Vorkenntnisse</b>	Stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b> (1 Aktion)	Freier Fall ggf. mit Partnerhilfe				
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	  Tsurikomi-goshi* (Hebezughüftwurf)	  Koshi-uchimata (Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte)	  O-uchi-barai (Großes inneres Fegen) oder Ko-uchi-barai (Kleines inneres Fegen)	  Ko-uchimaki-komi (Kleines inneres Einrollen)	  Tomoe-nage (Kopfwurf)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	  Ude-gatame (mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken)		  Waki-gatame (mit der Körperseite hebeln)		
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (5 Aktionen)	Tsurikomi-goshi oder Koshi-uchimata aus gegengleichem Griff werfen. 2 der anderen 4 Techniken aus jeweils 1 sinnvollen Ausgangssituation werfen. Verteidigen durch Blocken gegen 2 unterschiedliche Eindrehtechniken.				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (3 Aktionen)	Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen. Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen. Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen.				
<b>Randori</b> (3-5 Randori á 2 Minuten)	Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen ( <b>Randori spielen!</b> ) Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen.				

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Tsurikomi-goshi










## Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel)



Empfohlenes Alter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)

16.11.2014

<b>Vorkenntnisse</b>	Stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b> (1 Aktion)	Freier Fall				
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	 Koshi-guruma* (Hüfttrad)	 Ushiro-goshi (Hüftgegenwurf)	 Hane-goshi (Hüftsprungwurf)	 Sumi-gaeshi (Ecken-Kippe)	 Tani-otoshi (Talfallzug)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	 Ashi-gatame (Armstreckhebel mit Hilfe des Beins)		 Ashi-garami (Armbeugehebel mit Hilfe des Beins)		
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (7 Aktionen)	Die 5 Wurftechniken aus je 1 sinnvollen Situation werfen. Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, 2 frei wählbare Kombinationen ausführen.				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.				
<b>Randori</b> (3-5 Randori á 2 Minuten)	Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.				
<b>Kata</b>	Nage-no-kata - Gruppe Koshi-waza zu einer Seite (Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi)				

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma











## Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (blauer Gürtel)



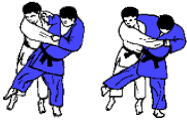










Empfohlenes Alter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

16.11.2014

Vorkenntnisse	Stichprobenartig			
<b>Grundformen der Wurftechniken</b> (5 Aktionen)	 Yoko-otoshi* (Seitfallzug)	 Ashi-uchi-mata* (Innerer Schenkelwurf)	 Utsuri-goshi* (Wechselhüftwurf)	 Yoko-gake* (Seitliches Einhängen)
<b>Grundformen der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	 Juji-jime (Kreuzwürgen)	 Hadaka-jime (Freies Würgen)	 Okuri-eri-jime (Mit beiden Kragen würgen)	 Kata-ha-jime (Eine Schulter festlegen und würgen)
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (6 Aktionen)	3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen, sinnvollen Situationen werfen.			
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (4 Aktionen)	Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden.			
<b>Randori</b> (3 Randori á 3 Minuten)	Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Ausgangslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. Bodenrandori (auch unter Einbeziehung von Shime-waza).			
<b>Kata</b>	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza zu einer Seite (Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuri-komi-ashi, Ashi-uchi-mata)			

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite

	<b>Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)</b>				
	Empfohlenes Alter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)				16.11.2014
<b>Vorkenntnisse</b>	Stichprobenartig				
<b>Grundformen der Wurftechniken</b>  (5 Aktionen)	 <p style="text-align: center;"> Ashi-guruma (Beinrad)  oder  O-guruma (Großes Rad) </p>	 <p style="text-align: center;"> Ura-nage* (Rückwurf)  oder  Yoko-guruma (Seitrad) </p>	 <p style="text-align: center;"> Sukui-nage (Schaufelwurf)/  Te-guruma (Handrad) </p>	 <p style="text-align: center;"> Kata-guruma (Schulterrad) </p>	 <p style="text-align: center;"> Soto-maki-komi (Äußeres Einrollen)  oder  Hane-maki-komi (Schnellendes  Einrollen) </p>
<b>Grundformen der Bodentechniken</b>  (4 Aktionen)	 <p style="text-align: center;"> Sankaku-osae-gatame (Dreiecks-Haltegriff) </p>	 <p style="text-align: center;"> Sankaku-gatame (Dreiecks-Hebel) </p>	 <p style="text-align: center;"> Sankaku-jime (Dreiecks-Würger) </p>	 <p style="text-align: center;"> Kata-te-jime (mit einer Hand  würgen) </p>	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (6 Aktionen)	3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen, sinnvollen Situationen werfen.				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (5 Aktionen)	Aus 3 unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden. 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglücktem Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. Koshi-jime).				
<b>Randori</b> (3 Randori á 3 Minuten)	3 Randori mit verschiedenen Partnern.				
<b>Kata</b>	Nage-no-kata Gruppe Te-waza (Uki-otoshi, Kata-seoi-nage, Kata-guruma)				

\* Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Ura-nage