

GRUNDPROGRAMM STAND

7. Kyu
„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu
„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu
„Anwenden und Befreien“

4. Kyu
„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe
je Richtung 1 Wurf

6 Würfe
je Richtung 2 Würfe

9 Würfe
je Richtung 3 Würfe

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

Hauptseite



Morote-seoi-nage



Tai-otoshi



Tsurikomi-goshi



Uchi-mata*

Gegenseite



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



Koshi-guruma

Fußtechniken



De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari*

weitere
Techniken



Uki-goshi



Ko-soto-gake



Sasae-tsurikomi-ashi



Harai-goshi*

3 von 16 Wurftechniken:
• 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
• 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
• 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:
• 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
• 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
• 2 Fußtechniken



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



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



GRUNDPROGRAMM BODEN

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

7 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

8 Aktionen



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

9 Aktionen



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

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



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



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



- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi*



Sumi-gaeshi*



Ashi-guruma



Utsurigoshi

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm
zusätzlich 1 Wahlpflichtfach



Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

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



20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen



3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame*



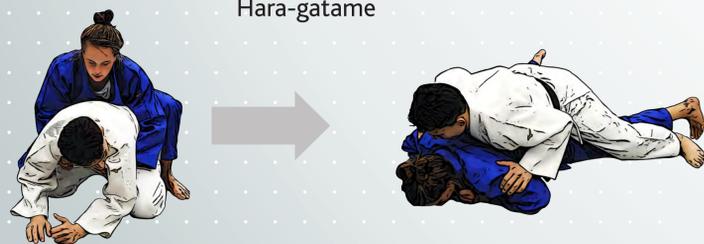
Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



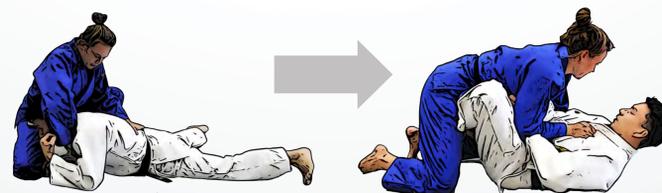
Okuri-eri-jime (Koshi-jime)*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime*



Sode-guruma-jime*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu



FREUNDSCHAFT



Achte auf diese Werte und alle Menschen, dann wirst Du nicht nur beim Judo Freunde finden.

EHRlichkeit



Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergründen.

WERTSCHÄTZUNG



Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

HILFSBEREITSCHAFT



Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als Trainingsführer die Jüngerer. Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.

SELBSTBEHERRSCHUNG



Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin – beim Training, Wettkampf und im Leben. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die Dir unklar erscheinen.

Die Judo Werte



BESCHEIDENHEIT



Spieler Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nie mit Überstrebung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungstun Du bereits erreicht hast.

ERNSTHAFTIGKEIT



Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainings Einstellung und übe fleißig.

HÖFLICHKEIT



Behandle Deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

RESPEKT



Begrüße jedem mit Respekt. Behandle Deine Lehrer und Judo-Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.

MUT



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