

Judo Club Merkstein e.V.

Kyu-Prüfungssystem

Grundlegende Infos

Die folgenden Seiten beinhalten eine beispielhafte Liste von Techniken für die Abarbeitung der Kyu-Anforderungen des Deutschen Judo Bunds von 2022. Da das DJB-Graduierungssystem bewusst offen gestaltet ist, kann diese Darstellung dazu dienen, das offen gestaltete Programm mit konkreten Techniken etc. zu „füllen“. Das Graduierungssystem ist zudem kumulativ gestaltet, d. h. auch in dieser Liste werden pro Gürtelstufe nur die neuen Anforderungen festgehalten. Vorkenntnisse können (und sollen) explizit geprüft werden.

Diese Ausführungen beziehen sich auf die aktualisierte Nomenklatur des DJB, die sich an den vom Kodokan veröffentlichten 100-Techniken (siehe [IJF](#) oder [YouTube](#)) orientieren.

Der DJB gliedert sowohl die Stand-, als auch die Bodentechniken in ein Grund- und ein Erweiterungsprogramm mit den folgenden Zuordnungen:

| | Grundprogramm (bis 4. Kyu) | Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu) |
|----------------------------|---|--|
| Nage-waza („Stand“) | <ul style="list-style-type: none"> • Te-waza: Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi • Koshi-waza: O-goshi, Uki-goshi, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi • Ashi-waza: De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata | <ul style="list-style-type: none"> • Te-waza: Kata-guruma, Uki-otoshi • Koshi-waza: Tsurigoshi, Utsurigoshi • Ashi-waza: Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai • Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage • Yoko-sutemi-waza: Tani-otoshi, Soto-makikomi, Ko-uchimakikomi |
| Ne-waza („Boden“) | <ul style="list-style-type: none"> • Haltetechniken: Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame • Hebeltechniken Juji-gatame, Ude-garami • Würgetechniken Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime | <ul style="list-style-type: none"> • Haltetechniken: Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame • Hebeltechniken: Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame • Würgetechniken Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sodeguruma-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime |

8. Kyu (weiß-gelb)

Der weiß-gelbe Gürtel dient der Vermittlung grundlegender Judo bezogener Haltungen und Verhaltensweisen. Dabei geht es noch nicht konkret um schwierigere Techniken:

1. Einhalten der *Judo-Werte*, durch Etikette (Kleidungs- und Verhaltensstandards, Respekt, etc.)
2. *Fallen* ohne sich zu verletzen: z. B. beim Geworfen-werden, oder Fallübungen (*Ukemi*)
3. Kontrolliertes *Werfen*: z. B. einen einfachen Wurf wie O-goshi oder O-soto-gari
4. Partner mit einem *Haltegriff* kontrollieren: Kesa-gatame
5. *Abklopfen* als universelles Stop-Signal

7. Kyu (gelb)

Fallübungen (= Ukemi) und Partnerverhalten

- **Fallübungen (einseitig): Ushiro ukemi** (rückwärts), **Yoko ukemi** (seitwärts), **Mae mawari ukemi** (vorwärts Rolle)
- Herstellen von sinnvollen Kampfsituationen im Stand (auch als Uke zum Üben) – Beispiele:
 - Rechts vs. Linksauslage
 - Hoher Griff / Gürtel Griff
 - Einseitige Griffvarianten oder nur „einhändiger“ Griff
- Verteidigung gegen Haltetechniken im Boden
 - Bauch- und Bankposition einnehmen
 - Schützen von Armen und Beinen gegen Umdreher
 - Aufbauen von Stützen gegen Umdreher
 - Gegner zwischen die Beine nehmen
 - Beinklammer
 - Wenns zu spät ist: Befreiungen

Nage-Waza

Drei Wurftechniken aus dem *Grundprogramm*, davon:

- Eine Eindrehtechnik zur Hauptseite (für die meisten Rechts): **Ippon-seoi-nage**
- Eine Eindrehtechnik zur Gegenseite (für die meisten Links): **O-goshi**
- Eine Fußtechnik: **O-soto-gari**

Ne-Waza

Haltegriffe

- Vier **Haltetechniken**:
 - **Kesa-gatame**
 - **Tate-shiho-gatame**
 - **Yoko-shiho-gatame**
 - **Kami-shiho-gatame**
- Zwei **Haltegriffwechsel** als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche:
 - Kesa-gatame → Yoko-shiho-gatame
 - Tate-shiho-gatame → Kesa-gatame

Standardsituationen

- Ein **Übergang Stand-Boden**

Randori

Je zwei „Aufgaben-Randori“ im Stand und Boden zu je 2 Minuten. „Aufgaben“ können z. B. fixe Rollenverteilungen (Uke / Tori) oder Anweisungen wie „Nur-Fußtechniken“ oder „Nur-Eindrehtechniken“ sein. Diese Aufgaben bleiben für *jeden Kyu Grad gleich*.

6. Kyu (gelb-orange)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Fallübungen (beidseitig): Ushiro ukemi** (rückwärts), **Yoko ukemi** (seitwärts), **Mae mawari ukemi** (vorwärts Rolle)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (s. o.)
- Verteidigung gegen **Haltetechniken im Boden** (s. o.)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden**:
 - Bauch- und Banklage
 - Kampfsituation in eigener oder gegen gegnerische Rückenlage („Angriff zwischen den Beinen“)
 - Standard-Verteidigungssituationen (s. o.)

Nage-Waza

Sechs Wurftechniken aus dem *Grundprogramm*, davon:

- Zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite (für die meisten Rechts): **Ippon-seoi-nage**, **Seoi-nage**
- Zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite (für die meisten Links): **O-goshi**, **Tai-otoshi**
- Zwei Fußtechnik: **O-soto-gari**, **O-uchi-gari**

Ne-Waza

Haltegriffe

- Vier **Haltetechniken** des 7. Kyu: **Kesa-gatame**, **Tate-shiho-gatame**, **Yoko-shiho-gatame**, **Kami-shiho-gatame**
- Vier *weitere* **Haltetechniken**: „**Mune-gatame**“, „**Kuzure-kami-shiho-gatame**“, **Ura-gatame**, **Kata-gatame**
- Drei **Haltegriffwechsel** als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche:
 - Kesa-gatame → Yoko-shiho-gatame
 - Tate-shiho-gatame → Kesa-gatame
 - Kesa-gatame → Kata-gatame

Standardsituationen

- Ein **Übergang Stand-Boden**
- Eine **Umdrehtechnik** gegen die **Bauchlage** zu einem Haltegriff

5. Kyu (orange)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Alle Fallübungen „aus dem Gehen“** (beidseitig)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (s. o.)

- Verteidigung gegen **Haltetechniken im Boden** (s. o.)
 - Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden** (s. o.)
 - **Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken:**
 - Arme schützen
 - Arme am eigenen Judogi sichern
 - Druckpunkte vermeiden
- alles anhand von Juji-gatame leicht zu demonstrieren

Nage-Waza

Neun Wurftechniken aus dem *Grundprogramm*, davon:

- Drei Eindrehtechniken zur Hauptseite (für die meisten Rechts): **Ippon-seoi-nage, Seoi-nage, Harai-goshi**
- Drei Eindrehtechniken zur Gegenseite (für die meisten Links): **O-goshi, Tai-otoshi, Tsurikomi-goshi**
- Drei Fußtechnik: **O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari**

Ne-Waza

Haltegriffe

- Acht **Haltetechniken** aus dem bisherigen Programm:

| | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Kesa-gatame | „ Mune-gatame “ |
| Tate-shiho-gatame | „ Kuzure-kami-shiho-gatame “ |
| Yoko-shiho-gatame | Ura-gatame |
| Kami-shiho-gatame | Kata-gatame |
- Drei **Haltegriffwechsel** als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche:
 - Kesa-gatame → Yoko-shiho-gatame
 - Tate-shiho-gatame → Kesa-gatame
 - Kesa-gatame → Kata-gatame
- Vier **Befreiungen aus Haltegriffen**
 - Sich auf den Bauch drehen gegen Kuzure-kesa-gatame
 - Ein Bein Klammern gegen Tate-shiho-gatame
 - Den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen gegen Tate-shiho-gatame
 - Den Gegner durch die Brücke überrollen gegen Kesa-gatame

Standardsituationen

- Ein **Übergang Stand-Boden**
- Eine **Umdrehtechnik gegen die Bauchlage zu einem Haltegriff**
- Lösen einer **Beinklammer**
- Ein **Angriff gegen die Bankposition**

4. Kyu (orange-grün)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Alle Fallübungen „aus der zügigen Bewegung“** (beidseitig)
- **Alle Fallübungen „aus dem Gehen“** (beidseitig)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (s. o.)
- Verteidigung gegen **Haltetechniken im Boden** (s. o.)

- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden** (s. o.)
- **Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken** (s. o.)

Nage-Waza

12 Wurftechniken aus dem *Grundprogramm* aus dynamischen Situationen werfen. Beispiele (*kursive* sind Pflicht!):

- Drei Eindrehtechniken zur Hauptseite (für die meisten Rechts): **Ippon-seoi-nage, Seoi-nage, Harai-goshi, Uchi-mata**
- Drei Eindrehtechniken zur Gegenseite (für die meisten Links): **O-goshi, Tai-otoshi, Tsurikomi-goshi, Seoi-nage**
- Drei Fußtechnik: **O-soto-Gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari**

Ne-Waza

Haltegriffe

- Acht **Haltetechniken** aus dem bisherigen Programm:

| | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Kesa-gatame | „Mune-gatame“ |
| Tate-shiho-gatame | „Kuzure-kami-shiho-gatame“ |
| Yoko-shiho-gatame | Ura-gatame |
| Kami-shiho-gatame | Kata-gatame |
- Drei **Haltegriffwechsel** als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche:
 - Kesa-gatame → Yoko-shiho-gatame
 - Tate-shiho-gatame → Kesa-gatame
 - Kesa-gatame → Kata-gatame
- Vier **Befreiungen aus Haltegriffen**
 - Sich auf den Bauch drehen gegen Kuzure-kesa-gatame
 - Ein Bein Klammern gegen Tate-shiho-gatame
 - Den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen gegen Tate-shiho-gatame
 - Den Gegner durch die Brücke überrollen gegen Kesa-gatame

Hebel

- Drei **Hebeltechniken**: **Juji-gatame, Ude-garami, Hiza-gatame**

Standardsituationen

- Ein **Übergang Stand-Boden**
- Eine **Umdrehtechnik gegen die Bauchlage zu einem Haltegriff**
- Lösen einer **Beinklammer**
- Ein **Angriff gegen die Bankposition**
- Ein **Angriff aus der eigenen Rückenlage**
- Ein **Angriff gegen die gegnerische Rückenlage**

... lädt