

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.

Hinweise zu Tippfehlern, Ergänzungen u. Ä. können gerne an kontakt@jc-merkstein.de gesendet werden.

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-uchi-makikomi
Ne-waza („Boden“)	<ul style="list-style-type: none"> • Haltetechiken: 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"> • Haltetechiken: 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, Sode-guruma-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
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

- **Grund-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
- **Abwehrverhalten gegen Haltetechniken**
 - Bauch- und Bankposition einnehmen
 - Schützen von Armen und Beinen gegen Umdreher
 - Aufbauen von Stützen gegen Umdreher
 - Gegner zwischen die Beine nehmen
 - Beinklammer
 - Wenn es 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.

6. Kyu (gelb-orange)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Drei Grund-Fallübungen beidseitig**
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (*gelb*)
- **Abwehrverhalten gegen Haltetechniken** (*gelb*)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden**:
 - Bauch- und Banklage
 - Kampfsituation in eigener oder gegen gegnerische Rückenlage („Angriff zwischen den Beinen“)
 - Standard-Verteidigungssituationen (*gelb*)

Nage-Waza

Sechs Wurftechniken aus dem *Grundprogramm*, davon:

- **Zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite**: Ippon-seoi-nage, Seoi-nage
- **Zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite**: O-goshi, Tai-otoshi
- **Zwei Fußtechniken**: 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

Randori

Je zwei „Aufgaben-Randori“ im Stand und Boden zu je 2 Minuten.

5. Kyu (orange)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Drei Grund-Fallübungen „aus dem Gehen“** (beidseitig)
 - Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (*gelb*)
 - Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden** (*gelb-orange*)
 - **Abwehrverhalten gegen Haltetechniken** (*gelb*)
 - **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:** Ippon-seoi-nage, Seoi-nage, Harai-goshi
- **Drei Eindrehtechniken zur Gegenseite:** O-goshi, Tai-otoshi, Tsurikomi-goshi
- **Drei Fußtechniken:** 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**

Randori

Je zwei „Aufgaben-Randori“ im Stand und Boden zu je 2 Minuten.

4. Kyu (orange-grün)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Drei Grund-Fallübungen „aus der zügigen Bewegung“** (beidseitig)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (*gelb*)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden** (*gelb-orange*)
- **Abwehrverhalten gegen Haltetechniken** (*gelb*) und **Hebeltechniken** (*orange*)

Nage-Waza

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

- **Drei Eindrehtechniken zur Hauptseite:** Ippon-seoi-nage, Seoi-nage, *Harai-goshi*, Uchi-mata
- **Drei Eindrehtechniken zur Gegenseite:** 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 (Kansetsu-waza)

- **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**

Randori

Je zwei „Aufgaben-Randori“ im Stand und Boden zu je 2 Minuten.

3. Kyu (grün)

Ukemi und Partnerverhalten

- **Drei Grund-Fallübungen „aus der zügigen Bewegung“** (beidseitig)
- **Freier Fall**
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (*gelb*)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden** (*gelb-orange*)
- **Abwehrverhalten gegen Haltetechniken** (*gelb*) und **Hebeltechniken** (*orange*)

Nage-Waza

12 Wurftechniken aus dem *Grundprogramm* aus dynamischen Situationen werfen.

3 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm.

Beispiele (*kursive* sind Pflicht!):

- **Drei Eindrehtechniken zur Hauptseite:** *Ippon-seoi-nage, Harai-goshi, Uchi-mata*
- **Drei Eindrehtechniken zur Gegenseite:** *O-goshi, Tai-otoshi, Tsurikomi-goshi*
- **Drei Fußtechniken:** *O-soto-Gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari*
- **Selbstfallwürfe (Sutemi-waza):** *Tani-otoshi, Sumi-gaeshi, Tomoe-nage*

Konter, Finten, & Kombinationen („aus dem Programm des DJB“)

- **Eine Kontertechnik:** Tani-otoshi gegen Koshi-goruma
- **Eine Finte:** Ko-uchi-gari → Uchi-mata
- **Eine Kombination:** Seoi-nage → Ko-uchi-makikomi
- **Unterschied Finte vs. Kombination:** Entscheidend ist der Wille: Bei einer Kombination *will* man den ersten Wurf eigentlich werfen, der zweite Wurf ist eine „Notlösung“. Bei einer Finte ist der erste Ansatz / die erste Bewegung nur ein Mittel zum Zweck und man plant von Beginn an, eigentlich den zweiten Wurf zu werfen.

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 (Kansetsu-waza)

- Vier **Hebeltechniken:** *Juji-gatame, Ude-garami, Hiza-gatame, Sankaku-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
- Ein Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Randori

Je zwei Randori im Stand und Boden zu je 3 Minuten.

2. Kyu (blau)

Ukemi und Partnerverhalten

- Drei Grund-Fallübungen „aus der zügigen Bewegung“ (beidseitig)
 - Freier Fall
 - Herstellen von sinnvollen Kampfsituationen im Stand (gelb)
 - Herstellen von sinnvollen Kampfsituationen im Boden (gelb-orange)
 - Abwehrverhalten gegen Haltetechniken (gelb) und Hebeltechniken (orange)
 - Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
 - Revers schützen
 - Kinn auf die Brust legen
 - Hände des Gegners kontrollieren
- alles anhand von Juji-jime leicht zu demonstrieren

Nage-Waza

12 Wurftechniken aus dem Grundprogramm aus dynamischen Situationen werfen.

6 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm.

Beispiele (*kursive* sind Pflicht!):

- **Eindrehtechniken** (*darunter ca. die Hälfte links werfen können*):
Ippon-seoi-nage, Seoi-nage, Tai-otoshi, O-goshi, Uki-goshi, Koshi-goruma, Harai-goshi, Uchi-mata, Tsurigoshi, Tsurikomi-goshi
- **Fußtechniken**: O-soto-Gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari, Okuri-ashi-harai, De-ashi-harai
- **Selbstfallwürfe**: Tani-otoshi, Sumi-gaeshi, Tomoe-nage, Soto-makikomi

Konter, Finten, & Kombinationen („aus dem Programm des DJB“)

- **Eine Kontertechnik**: Tani-otoshi gegen Koshi-goruma
- **Eine Finte**: Ko-uchi-gari → Uchi-mata
- **Eine Kombination**: Seoi-nage → Ko-uchi-makikomi
- **Unterschied Finte vs. Kombination** (grün)

Grifferarbeitung und Griff lösen mit Wurf abschließen aus gleichem Griff (z. B. beide rechts, Ai Yotsu) **und aus gegengleichem Griff** (z. B. rechts vs. links, Kenka Yotsu)

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 (Kansetsu-waza)

- Vier **Hebeltechniken**: *Juji-gatame, Ude-garami, Hiza-gatame, Sankaku-gatame*

Würger (Shime-waza)

- Drei **Würgetechniken**: *Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime, Sode-goruma-jime*

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
- Zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Randori

Je zwei Randori im Stand und Boden zu je 3 Minuten.

1. Kyu (braun)

Ukemi und Partnerverhalten

- Drei Grund-Fallübungen „aus der zügigen Bewegung“ (beidseitig)
- Freier Fall
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Stand** (*gelb*)
- Herstellen von sinnvollen **Kampfsituationen im Boden** (*gelb-orange*)
- **Abwehrverhalten gegen Haltetechniken** (*gelb*), **Hebeltechniken** (*orange*) und **Würgetechniken** (*blau*)

Nage-Waza

(min.) 11 Wurftechniken aus dem *Grundprogramm* aus dynamischen Situationen werfen.

9 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm.

Beispiele (*kursive* sind Pflicht!):

- **Eindrehtechniken** (*darunter ca. die Hälfte links werfen können*):
Ippon-seoi-nage, Seoi-nage, Tai-otoshi, O-goshi, Uki-goshi, Koshi-goruma, *Harai-goshi*, *Uchi-mata*, Tsurigoshi, Tsurikomi-goshi, Ashi-goruma
- **Fußtechniken:** *O-soto-Gari*, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari, Okuri-ashi-harai, De-ashi-harai
- **Selbstfallwürfe:** *Tani-otoshi*, *Sumi-gaeshi*, *Soto-makikomi*, *Ura-nage*, Ko-uchi-makikomi
- **Weitere Würfe:** Uki-otoshi

Konter, Finten, & Kombinationen („aus dem Programm des DJB“)

- **Zwei Kontertechniken:** Tani-otoshi gegen Koshi-goruma; O-soto-gaeshi gegen O-soto-gari
- **Zwei Finten:** Ko-uchi-gari → Uchi-mata; Uki-goshi → Tani-otoshi
- **Zwei Kombinationen:** Seoi-nage → Ko-uchi-makikomi; Ko-uchi-gari → Seoi-nage
- **Unterschied Finte vs. Kombination** (*grün*)

Grifferarbeitung und Griff lösen mit Wurf abschließen aus gleichem Griff (z. B. beide rechts, Ai Yotsu) **und aus gegengleichem Griff** (z. B. rechts vs. links, Kenka Yotsu)

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 (Kansetsu-waza)

- Vier **Hebeltechniken:** *Juji-gatame*, *Ude-garami*, *Hiza-gatame*, *Sankaku-gatame*

Würger (Shime-waza)

- Vier **Würgetechniken:** *Gyaku-juji-jime*, *Okuri-eri-jime*, *Sode-goruma-jime*, *Okuri-eri-jime*

Standardsituationen

- **Zwei Übergänge Stand-Boden** (gleicher Griff und gegengleicher Griff)
- **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
- Drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Individueller Schwerpunkt – Wahlbereich Randori/Shiai

Vorstellung der eigenen individuellen Wettkampfkonzepktion (Stand und Boden) mit ca. 10 Aktionen.

Dabei jeweils in gleicher und gegengleicher Auslage:

- **Optimalen Griff** und die **2 bis 4 Zieltechniken** demonstrieren. → Auch „2-1 / 2-0 Situationen“
- **Grifferöffnungen** demonstrieren: Wie erreichst du deinen Zielgriff?
- **Kombinationen**: Wie kannst du die Techniken kombinieren?
- **Übergang Stand-Boden**: Wie kannst du aus der Technik vom Stand in den Boden übergehen?
- **Boden**: Welche Techniken im Boden strebst du dann an?

Vorstellung von 10 Techniken aus den Kata des Dan-Programms:

- Es werden 10 Techniken individuell ausgewählt und demonstriert.
- Zur Wahl stehen: Nage-no-kata, Ju-no-kata, Katame-no-kata, Kime-no-kata, Kodokan Goshinjutsu und einige weitere.
- **Es ist sinnvoll, Techniken der Nage-no-kata zu wählen, da diese zum 1. Dan ohnehin zu einem Großteil demonstriert werden müssen, z. B.:**
 - **Gruppe 1 – Te-waza**: Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma
 - **Gruppe 2 – Koshi-waza**: Uki-goshi, Harai goshi, Tsurikomi-goshi
 - **Gruppe 3 – Ashi waza**: Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi mata
 - **Gruppe 5 – Yoko sutemi waza**: Uki waza
- Die Techniken müssen sauber und in „Kata-manier“ ausgeführt werden, allerdings wird nicht so sehr auf perfekte Schrittfolgen etc. geachtet. Auch die Zeremonie (An- und Abgrüßen) muss nur grundsätzlich demonstriert werden.
- Zur Nage-no-kata gibt es ein [offizielles Lehrvideo des Kodokan auf YouTube](#) (allerdings auf Englisch). Auch auf der Webseite judotechnik.eu gibt es einige Erläuterungen zu unterschiedlichen Katas.

Die anderen Möglichkeiten zu individuellen Schwerpunkten (Taiso und Selbstverteidigung) sind für den Jugendbereich weniger interessant (Taiso) bzw. sind vom DJB noch nicht fertig konzeptualisiert (Selbstverteidigung) und werden daher hier auch nicht genauer vorgestellt.

Randori

Je zwei Randori im Stand und Boden zu je 3 Minuten.