



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道

Prüfungsprogramm 1.Kyu braun

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt

Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza

Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

Die für den 1. Kyu markierten Standtechniken sind Empfehlungen, es können auch andere Techniken aus dem Technikpool – Erweiterung ausgewählt werden

Pflichttechniken sind mit * gekennzeichnet

Je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB

Situationslösungen 7. – 4.Kyu und zusätzlich

2 Übergänge Stand/Boden, davon 1 in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu

3 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca 10 technische Aktionen

- Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)

- Demonstration einer Zusammenstellung von technischen Aktionen aus Kata des Dan Programms

- Selbstverteidigung (ab vollendetem Lebensjahr)

- Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16 Lebensjahr)

Die Randori entfallen bei Nachweis von Teilnahme an 3 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道

Begriffe

Bei den Wurftechniken wird zwischen Linksauslage (Hidari kumi kata) und Rechtsauslage (Migi kumi kata) unterschieden

Kenka yotsu – gegengleiche Auslage

Beispiel: Tori in Rechtsauslage, Uke in Linksauslage

Ai yotsu – gleiche Auslage

Beide Partner nehmen die gleiche Auslage ein

Tsugi-ashi	Steppschritt
Suri-ashi	gleiten (schlurfen) auf der Tatami
Ayumi-ashi	normales Gehen
Ukemi-waza	Falltechniken
Nage-waza	Wurftechniken
Ne-waza	Bodentechniken
Osae-komi-waza	Haltegriffe
Kensetsu-waza	Hebel
Shime waza	Würger

1. Kyu braun Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Okuri-ashi-barai



Tsuri-goshi



Soto-makikomi



Ura-nage *

20 von 28 Wurftechniken

9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm

* Verbindliche Techniken

Je 2 Konter, Finten, Kombination

Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza



Sumi-gaeshi



Uki-otoshi



Ko-uchi-makikomi *



Kata-guruma



Utsuri-goshi

alternativ



Ashi-guruma

1. Kyu braun Boden Erweiterungsprogramm



Hiza-gatame *



Sankaku-gatame *



Ashi-gatame



Hara-gatame



Gyaku-juji-jime *

4 Shime-waza (Würger)

* Verbindliche Techniken

Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB

- Mindestens 8 Wiederholungen aus 7. bis 4.Kyu (Stichproben) zusätzlich
- Zwei Übergänge Stand/Boden, davon einer in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu
- Drei Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



Tsukkomi-jime



Okuri-eri-jime
(Koshi-jime) *



Sankaku-jime



Sode-guruma-jime *



Okuri-eri-jime *



Kataha-jime



Hadaka-jime



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 1.Kyu Erweiterungsprogramm



Ura-nage



Uki-otoshi



Ko-uchi-makikomi



Ashi-guruma



Sumi-gaeshi



Soto-makikomi



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Uki-otoshi



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 1.Kyu



Uki-goshi (links)



Ko-soto-gake



Harai-goshi



O-oto-gari (links)



Ippon-seoi-nage (links)



O-uchi-gari



De-ashi-barai (links)



Koshi-guruma (links)



Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Tai-otoshi



Sode-tsurikomi goshi (links)



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 1.Kyu



Stand nach Boden



Stand nach Boden



Okuri-eri-jime



Sode-guruma-jime



Sankaku-jime



Tsukomi-jime



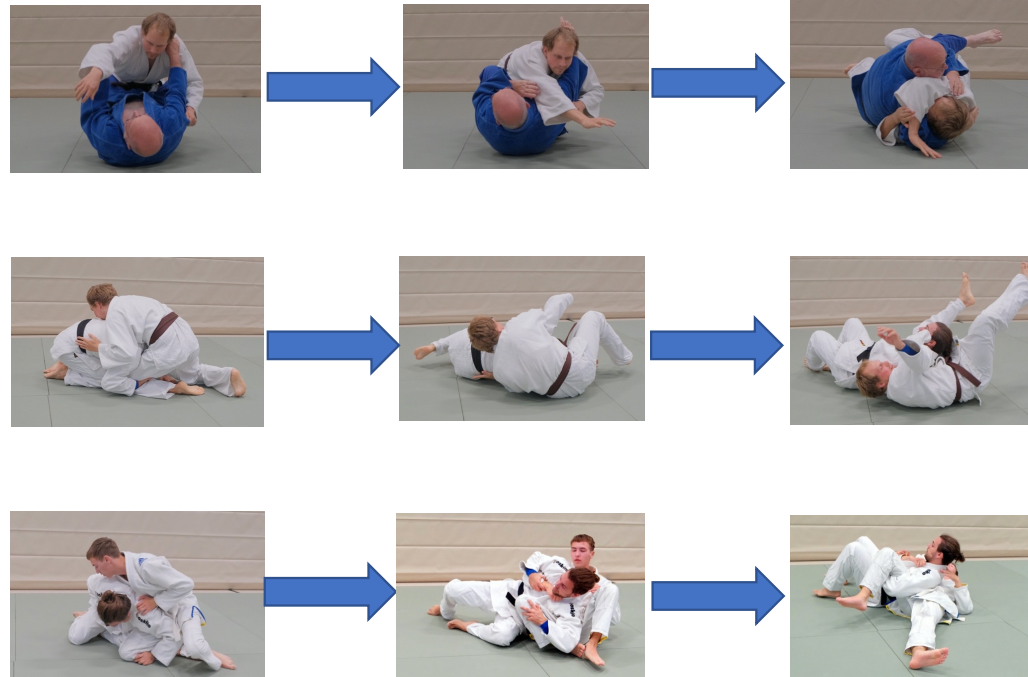
Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Lösungsbeispiele 1.Kyu



Positionswechsel aus Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition



Württembergischer Judo-Verband e.V.



Lösungsbeispiele
Grundprogramm

Haltegriffwechsel



von Kesa-gatame



nach Ura-gatame



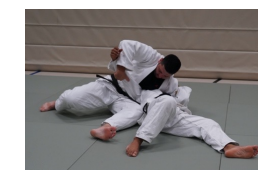
von Tate-shiho-gatame



nach Kesa-gatame



von Kami-shiho-gatame



nach Ushiro-kesa-gatame

柔道

Umdreher



Ansatz von Kopfseite

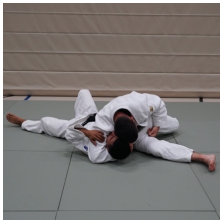


Oben



Seite

Grundprogramm Boden 7. – 4. Kyu



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



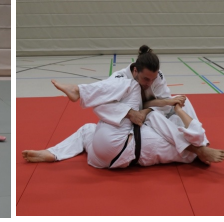
Kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame



Ura-gatame



Uki-gatame

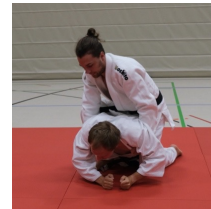


Ura-shiho-gatame



Ude-gatame

Anforderungen zu den Graduierungen sind in den Programmbeschreibungen der jeweiligen Graduierungsstufen festgelegt



Umdreher



Waki-gatame

Befreiung aus Haltegriffen mittels



zw. den Beinen



Ude-garami



Juji-gatame

Angriff gegen



Rückenlage

Angriff aus



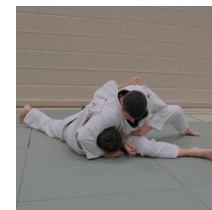
Rückenlage



Beinklammer lösen



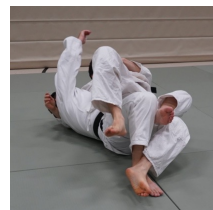
Angriff gegen Bank



Bauchlage



Beinklammer



Brückenrolle