

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 Wahlpflichtbereich

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



ERWEITERUNGSPROGRAMM

BODEN



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



Erweiterungsprogramm

3. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle - freier Fall - Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: - Tomoe-nage - Tani-otoshi - je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: - Hiza-gatame - Sankaku-gatame - sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: - Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich - einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori/Shiai	- Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

2. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- alle bisherigen Ukemi - Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: - Sumi-gaeshi - Soto-makikomi - je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB) - Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- drei Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: - Gyaku-juji-jime - Okuri-eri-jime (als "Koshi-jime") - acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: - Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich - zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori/Shiai	- Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

1. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- alle bisherigen Ukemi - Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: - Ura-nage - Ko-uchi-makikomi - je zwei Konter, Finten, Kombinationen aus dem Programm des DJB
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- vier Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: - Sode-guruma-jime - Okuri-eri-jime (als "Rollwürger") - Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB: - Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich - zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu - drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	Wahlbereich Randori/Shiai: Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden) Wahlbereich Kata: Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus der Kata des Dan-Programms nach Wahl Wahlbereich Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr) (wird noch erarbeitet) Wahlbereich Taiso: Übungsprogramm mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)
Randori/Shiai	- Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten