

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

Gegenseite

Fußtechniken

weitere
Techniken



Morote-seoi-nage



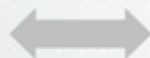
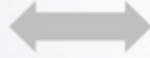
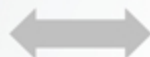
O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata*



Koshi-guruma



O-soto-gari*



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

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 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

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



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



4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

9 Aktionen



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

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



Grundprogramm

7. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite) - Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden - Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm - eine Eindrehtechnik zur Hauptseite - eine Eindrehtechnik zur Gegenseite - eine Fußtechnik
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame - zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche - eine Lösung einer Standardsituation⁶: ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

⁶Die Definition der Standardsituation siehe Rahmentrainingskonzeption des DJB

6. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) - Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm - zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite - zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite - zwei Fußtechniken
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- vier weitere Haltetechniken⁷ - drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche - zwei Lösungen für Standardsituationen: - Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich - eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
Randori/Shiai	- Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf⁸ (Nachweis im Judopass - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

⁷Dies können eigenständige Haltetechniken nach Kodoka/IJF oder Varianten von Haltetechniken sein

⁸Offizielle Wettkämpfe⁸ sind alle Wettkämpfe, die vom jeweiligen Landesverband graduierungsrelevant zugelassen sind.

5. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li) - Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm - drei Eindrehtechniken zur Hauptseite - drei Eindrehtechniken zur Gegenseite - drei Fußtechniken
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen - sich auf den Bauch drehen, - ein Bein des Gegners klammer, - den gegener zwischen die eigenen Beine nehmen, - den Gegener durch die Brücke überrollen - vier Lösungen für Standardsituationen: - Wiederholung 7. bis 6. Kyu und zusätzlich - Lösen der Beinklammer - ein Angriff gegen die Bankposition
Randori/Shiai	- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

4. Kyu

Ukemi und Partnerverhalten	- aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle - Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza ("wenn → dann-Situationen")	- zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, darunter verbindlich: O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata - drei Eindrehtechniken zur Hauptseite - drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
Katame-waza ("wenn → dann-Situationen")	- drei Hebeltechniken - Juji-gatame - Ude-garami - eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl - sechs Lösungen für Standardsituationen: - Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich - einen Angriff aus der eigenen Rückenlage - einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
Randori/Shiai	- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) - alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten