

Judo

Kyu-Prüfungen beim TVC

Die Kyu.Grade:

Im Judo sind die Gürtel farbig. Der nächst höhere Kyu-Grad kann durch eine Prüfung erreicht werden. Hier sind die Anforderungen für die Gürtelprüfungen aufgeführt. Aber lasst euch Zeit, denn nur so können die Techniken sauber erlernt und anschließend demonstriert werden. Vertaut euren Trainern wenn es um die Teilnahme an einer Prüfung geht.

[Kyu-Prüfungsprogramm als PDF-Datei](#)

8. Kyu weiss / gelber Gürtel:

Fallschule:

- Fallen Rückwärts
- Fallen seitwärts rechts und links
- Judorolle zu einer Seite

Grundform Standtechniken:

- O-soto-otoschi rechts und links
- O-goshi rechts und links oder
- Uki-goshi rechts und links

Grundform Bodentechniken:

- Mune-gatame
- Kuzure-kesa-gatame

Anwendungsaufgabe Stand:

- O-soto-otoshi aus der eigenen Vorwärtsbewegung
- O-goshi oder Uki-goshi aus der eigenen Rückwärtsbewegung

Anwendungsaufgabe Boden:

- 2 Übergänge vom Stand zum Boden (Wurf mit Haltegriff) und anschließender Befreiung von Uke

Randori:

- 3 Bodenrandori aus dem Kniestand mit wechselnden Partnern

7. Kyu gelber Gürtel:

Fallschule:

- Fallen Rückwärts
- Fallen seitwärts rechts und links
- Judorolle zu beiden Seiten mit liegenbleiben oder aufstehen

Grundform Standtechniken:

- O-goshi (beidseitig)
- Uki-goshi (beidseitig)
- O-uchi-gari (beidseitig)
- Seoi-otoshi

Grundform Bodentechniken:

- Kesa-gatame (beidseitig)
- Yoko-shiho-gatame (beidseitig)
- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame

Anwendungsaufgabe Stand:

- aus der eigenen Rückwärtsbewegung O-goshi, Uki-goshi oder Seoi-otoshi werfen
- wenn Uke zieht O-uchi-gari werfen

Anwendungsaufgabe Boden:

- je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen (Grundform Bodentechnik)
- 1 Angriff gegen Uke in der Bankposition mit einem Haltegriff abschließen
- 1 Angriff gegen Uke in der Bauchlage mit einem Haltegriff abschließen
- 1 Haltegriffwechsel unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuch

Randori:

- 3 Bodenrandori beginnen nachdem Uke eine Falltechnik gemacht hat

6. Kyu gelb / oranger Gürtel:

Fallschule:

- Fallen Rückwärts
- Fallen seitwärts rechts und links
- Judorolle zu beiden Seiten mit liegenbleiben oder aufstehen

Grundform Standtechniken:

- Ippon-seoi-nage (beidseitig)
- Tai-otoshi
- Ko-uchi-gari (beidseitig)
- Ko-soto-gake oder
- Ko-soto-gari
- De-ashi-barai

Grundform Bodentechniken:

- 2 Ausführungen von Kesa-gatame
- 2 Ausführungen von Yoko-shio-gatame
- 2 Ausführungen von Tate-shio-gatame
- 2 Ausführungen von Kami-shio-gatame

Anwendungsaufgabe Stand:

- Aus der eigenen Rückwärtsbewegung Ippon-seoi-nage
- Aus der eigenen Rückwärtsbewegung Tai-otoshi
- Aus der eigenen Vorwärtsbewegung De-ashi-barai
- Ko-uchi-gari wenn Uke zieht
- Ausweichen oder Übersteigen wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift

Anwendungsaufgabe Boden:

- O-uchi-Gari mit nachfolgendem Haltegriff
- Ko-uchi-Gari mit nachfolgendem Haltegriff
- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt mit Haltegriff abschließen
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage mit Haltegriff abschließen

Randori:

- 3 - 5 Standrandori

Fallschule:

- Fallen Rückwärts
- Fallen seitwärts rechts und links
- Judorolle zu beiden Seiten über ein Hindernis

Grundform Standtechniken:

- Morote-seoi-nage
- Sasae-tsuri-komi-ashi oder
- Hiza-guruma
- Okuri-ashi-barai (beidseitig)
- O-soto-gari (beidseitig)
- Harai-goshi

Grundform Bodentechniken:

- Juji-gatame (beidseitig)
- Ude-garami (beidseitig)

Anwendungsaufgabe Stand:

- Konter: Wenn Uke mit einer Eindreh- oder Fußtechnik angreift weicht Tori aus oder steigt über
- Kombination: Wenn Uke mit einer Eindreh- oder Fußtechnik angreift weicht Tori aus oder steigt über und wirft

Anwendungsaufgabe Boden:

- Ukes Befreiungsversuch aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame weiterführen
- Ukes Befreiungsversuch aus einer Haltetechnik zu Ude-garami weiterführen
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigene Rückenlage
- 1 Befreiung aus der Beinklammer
- 2 Angriffe gegen Uke in mittlerer Bankposition mit Juji-gatame beenden

Randori:

- 3 - 5 Randori
- Im Stand Würfe aus gegengleichem Griff werfen
- Im Boden aus der Beinklammer beginnen

4. Kyu orange / grüner Gürtel:

Fallschule:

- Freier Fall zu beiden Seiten (Schleuderrolle)

Grundform Standtechniken:

- Tsui-komi-goshi (beidseitig)
- Koshi-uchi-mata
- O-uchi-barai oder
- Ko-uchi-barai
- Ko-uchi-make-komi
- Tomoe-nage (beidseitig)

Grundform Bodentechniken:

- Ude-gatame (beidseitig)
- Waki-gatame (beidseitig)

Anwendungsaufgabe Stand:

- Tsui-komi-goshi aus gegengleichem Griff werfen
- Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen
- die anderen Wurftechniken aus einer Sinnvollen Ausgangssituation werfen (Bewegung)
- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken

Anwendungsaufgabe Boden:

- Juji-gatame aus der eigenen Rückenlage
- Ude-gatame aus der eigenen Rückenlage
- Waki-gatame aus Kuzure-kesa-gatame
- Ude-gatame aus Kuzure-kesa-gatame
- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame
- Aus der eigenen Banklage zu einem beliebigen Haltegriff

Randori:

- 3 - 5 Stand-Randori mit verschiedenen Griffsituationen, Griff lösen, ...

3. Kyu grüner Gürtel:

Fallschule:

- Freier Fall beidseitig (Schleuderrolle)

Grundform Standtechniken:

- Koshi-guruma (beidseitig)
- Ushiro-goshi (beidseitig)
- Hane-goshi
- Sumi-gaeshi
- Tani-otoshi

Grundform Bodentechniken:

- Ashi-gatame
- Ashi-garami

Anwendungsaufgabe Stand:

- die 5 Würfe aus je einer sinnvollen Situation werfen (Bewegung)
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt 2 frei wählbare Kombinationen ausführen

Anwendungsaufgabe Boden:

- 3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden
- als Folgetechnik nach einem missglücktem Angriff von Uke
- als direkter Übergang, z.B. Hikkomi-gaeshi
- als Fortsetzung eines eigenen missglücktem Angriff

Randori:

- 3 - 5 Randori, Wurftechniken in sinnvollen Situationen, Konter, Blocken und Ausweichen

Kata:

- Gruppe Koshi-waza der Nake-no-Kata
- Uki-goshi
- Harai-goshi
- Tsuru-komi-goshi

2. Kyu blauer Gürtel:

Fallschule:

- sollten sicher beherrscht werden

Vorkenntnisse:

- Stichproben aus vorangegangenen Kyu-Prüfungen

Grundform Standtechniken:

- Yoko-otoshi (beidseitig)
- Ashi-uchi-mata
- Utsuri-goshi
- Yoko-gake (beidseitig)
- Kata-ashi-dori

Grundform Bodentechniken:

- Juji-jime
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Kata-ha-jime

Anwendungsaufgabe Stand:

- 3 der o.g. Würfe aus je 2 verschiedenen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe Boden:

- Aus je 2 verschiedenen Situationen o.g. Shime-waza Techniken anwenden

Randori:

- 3 - 5 Randori gegen Partner mit extremer Haltung im Stand
- Im Boden Shime-waza anwenden

Kata:

- Gruppe Ashi-waza der Nake-no-Kata
- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Uchi-mata

1. Kyu brauner Gürtel:

Fallschule:

- sollten sicher beherrscht werden

Vorkenntnisse:

- Stichproben aus vorangegangenen Kyu-Prüfungen

Grundform Standtechniken:

- Yoko-guruma oder
- Sukui-nage
- Ashi-guruma oder
- Te-guruma (beidseitig)
- Soto-make-komi oder
- Hane-make-komi
- Uki-otoshi

Grundform Bodentechniken:

- Sankaku-osae-gatame
- Sankaku-gatame
- Sankaku-jime
- Kata-te-jime

Anwendungsaufgabe Stand:

- 3 der o.g. Techniken (ausser Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe Boden:

- aus 3 unterschiedlichen Situationen Sankaku anwenden
- 2 Übergänge Stand-Boden mit Shime-waza abschließen

Randori:

- 3 Randori mit unterschiedlichen Partnern

Kata:

- Gruppe Te-waza der Nake-no-Kata
- Uki-otoshi
- Seoi-nage
- Kata-guruma