



7. Kyu gelber Gürtel

<b>Falltechniken</b> (3 Aktionen)	<b>Rückwärts fallen</b> aus dem Stand		<b>Seitwärts fallen</b> aus dem Stand (bessere Seite zählt)		<b>Vorwärts rollen</b> aus dem Stand (bessere Seite zählt)	
<b>Standtechniken</b> (3 Aktionen)	Hauptseite: *1 <b>Direkter Eingang</b> O-goshi (gegengleiche Auslage)		Gegenseite: *2 <b>Direkter Eingang</b> Ippon-seio-nage (gleiche Auslage) (Seio-otoshi zählt dazu)		Fußtechnik: *3 <b>Direkter Eingang</b> O-soto-gari (gleiche Auslage) (für Kinder: O-soto-otoshi)	
<b>Bodentechniken</b> gegen wirksame Verteidigung (7 Aktionen)	(Kuzure-) <b>Kesa-gatame</b>	<b>Mune-gatame</b>	<b>Tate-shiho-gatame</b>	<b>Kami-shiho-gatame</b>	<b>2 Haltegriffwechsel</b> (halber Haltegriffkreis)	<b>Übergang Stand Boden</b> (O-soto-gari zu Mune-gatame)
<b>Theorie</b>	<b>Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken</b>					
<b>Randori</b> (2 Randori)	je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minute					

Meine ersten Judo Begriffe:

- Tori - der „aktive“ Judoka
- Uke - der „passive“ Judoka
- Judogi - der Judo Anzug
- Obi - der Judo Gürtel
- Tatami - die Judo Matte
- Dojo - die Judo Trainingsstätte
- Hajime - Anfang / Kämpft
- Mate - wartet



Die Judo Begriffe sind auch  
interaktive online Verfügbar!  
[https://judo-  
salzkotten.de/?da\\_image=4179](https://judo-salzkotten.de/?da_image=4179)

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden





6. Kyu gelb-oranger Gürtel

<b>Falltechniken</b> (4 Aktionen)	Rückwärts fallen <b>mit überrollen</b> aus dem Stand (bessere Seite zählt)		Seitwärts fallen aus dem Stand (bessere Seite zählt)		Vorwärts rollen aus dem Stand <b>(beidseitig)</b>	
<b>Standtechniken</b> (6 Aktionen, 3 davon aus der Bewegung)	Hauptseite: *1 Direkter Eingang (O-goshi) <b>Druck-Gegendruck</b> Tai-otoshi (gleiche Auslage)		Gegenseite: *2 Direkter Eingang (Ippon-seio-nage) <b>Zug-Gegenzug</b> Koshi-guruma (gleiche Auslage)		Fußtechnik: *3 Direkter Eingang (O-soto-gari) <b>Zug-Gegenzug</b> O-uchi-gari (gleiche Auslage)	
<b>Bodentechniken</b> gegen wirksame Verteidigung (9 Aktionen)	<b>Hon-kesa-gatame</b> (oder eine Variante)	<b>Yoko-shiho-gatame</b> (oder eine Variante)	<b>Kuzure-tate-shiho-gatame</b>	<b>Kuzure-kami-shiho-gatame</b>	3 Haltegriffwechsel (Haltegriffkreis)	Übergang Stand Boden, <b>Angriff gegen die Bauchlage mit Haltegriff</b> (flacher Suppentisch)
<b>Randori</b> (bis zu 4 Randori)	<b>Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf (Nachweis im Judopass)</b> alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten					

- Koshi / Goshi - Hüfte
- Otoshi - Sturz
- Guruma - Rad
- Soto - außen
- Uchi - innen
- Mokuso - ruhiges Denken / Meditation vor dem Training
- Yame - Stopp / Ende der Meditation
- Sensei ni - Gruß an den/die Meister\*in
- Rei - Verbeugung
- Sore Made - Bis dann

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden





5. Kyu oranger Gürtel (vollendetes 8. Lebensjahr)

Falltechniken (5 Aktionen)	Rückwärts fallen <b>aus dem Gehen</b>		Seitwärts fallen <b>aus dem Gehen</b> (beidseitig)		Vorwärts rollen <b>aus dem Gehen</b> (beidseitig)
<b>Standtechniken</b> (9 Aktionen, 6 davon aus der Bewegung)	Hauptseite: *1 Direkter Eingang (O-goshi) Druck-Gegendruck (Tai-otoshi) <b>Druck-Gegendruck</b> Morote-seoi-nage (gleiche Auslage)		Gegenseite: *2 Direkter Eingang (Ippon-seio-nage) Zug-Gegenzug (Koshi-guruma) <b>Zug-Gegenzug</b> Uki-goshi (gleiche Auslage)		Fußtechnik: *3 Direkter Eingang (O-soto-gari) Zug-Gegenzug (O-uchi-gari) <b>Druck-Schritt-Fegen</b> De-ashi-barai (gleiche Auslage)
<b>Bodentechniken</b> (8 Aktionen)	<b>Befreiung</b> aus Kesa-gatame (Beinklammer)	<b>Befreiung</b> aus Yokoshiho-gatame (Bein um den Kopf - vom T zum I)	<b>Befreiung</b> aus Tate-shiho-gatame (Beinklammer)	<b>Befreiung</b> aus Kami-shiho-gatame (Schulterbrücke)	Übergang Stand Boden, Angriff gegen die Bauchlage mit Haltegriff, <b>Angriff gegen die Bank</b> (Zipfelzieher), <b>Lösen der Beinklammer</b>
<b>Theorie</b>	<b>Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</b> (Zum Hebel bewegen, Arm raus drehen, Arme am Körper / Rever halten,... )				
<b>Randori</b> (bis zu 4 Randori)	Teilnahme an mindestens <b>zwei</b> offiziellen Wettkämpfen <b>seit der letzten Graduierung</b> (Nachweis im Judopass) <i>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minute</i>				

Gatame - Haltegriff  
Ashi - Bein  
Randori - Trainingskampf  
Ippon - Punkt  
Shido - Strafe  
Toketa - Haltegriff abgebrochen

Shiho - 4. Punkt  
Te - Hand  
Shiai - Wettkampf  
Waza-Ari - halber Punkt  
Osaekomi - Haltegriffzeit startet

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden





#### 4. Kyu orange-grüner Gürtel

Falltechniken (6 Aktionen)	Rückwärts fallen <b>aus zügiger Bewegung</b> (beidseitig)	Seitwärts fallen <b>aus zügiger Bewegung</b> (beidseitig)	Vorwärts rollen <b>aus zügiger Bewegung</b> (beidseitig, <b>idealerweise mit aufstehen und liegenbleiben</b> )	
<b>Standtechniken</b> (Aus einer dynamischen Bewegung) (12 Aktionen)	Hauptseite: *1 Direkter Eingang (O-goshi) Druck-Gegendruck (Tai-otoshi) Druck-Gegendruck (Morote-seoi-nage)	Gegenseite: *2 Direkter Eingang (Ippon-seoi-nage) Zug-Gegenzug (Koshi-guruma) Zug-Gegenzug (Uki-goshi)	Fußtechnik: *3 Direkter Eingang (O-soto-gari) Zug-Gegenzug (O-uchi-gari) Druck-Schritt-Fegen (De-ashi-barai)	Weitere Techniken <b>Harai-goshi*</b> <b>Uchi-mata*</b> (Koshi oder Ashi) <b>Ko-soto-gake</b> (auch als Konter gegen Tai-otoshi)
<b>Bodentechniken</b> (9 Aktionen)	<b>Juji-gatame</b>	<b>Ude-garami</b>	<b>Waki-gatame</b> oder <b>Ude-gatame</b>	Übergang Stand Boden, Angriff gegen die Bauchlage mit Haltegriff, Angriff gegen die Banklage mit Haltegriff, Lösen der Beinklammer, <b>Angriff aus eigener Unterlage</b> (scheren), <b>Angriff aus eigener Oberlage</b> (schneiden)
	aus einer Standardsituation (Bauch-, Bank-, Ober-, oder Unterlage)			
<b>Theorie</b>	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken			
<b>Randori</b> (bis zu 4 Randori)	Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen <b>seit der letzten Graduierung</b> (Nachweis im Judopass) <i>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minute</i>			

Barai / Harai - Feger  
 Gari - Sichel  
 Gake - Einhänger  
 O - groß  
 Ko - klein  
 Nage - Wurf

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden





3. Kyu grüner Gürtel (vollendetes 11. Lebensjahr)

Falltechniken (7 Aktionen)	Rückwärts fallen aus zügiger Bewegung (beidseitig)		Seitwärts fallen aus zügiger Bewegung (beidseitig)		Vorwärts rollen aus zügiger Bewegung (beidseitig)	freier Fall
<b>Standtechniken</b> (Aus einer dynamischen Bewegung) (18 Aktionen)	Hauptseite: *1 O-goshi Tai-otoshi Morote-seoi-nage	Gegenseite: *2 Ippon-seio-nage Koshi-guruma Uki-goshi	Fußtechnik: *3 O-soto-gari O-uchi-gari De-ashi-barai	Weitere Techniken Harai-goshi Uchi-mata Ko-soto-gake	Erweiterungsprogramm: *4 <b>Tomoe-nage*</b> <b>Tani-otoshi*</b> <b>Ko-uchi-makikomi</b>	<b>ein Konter, eine Kombination, eine Finte</b>
<b>Bodentechniken</b>  (11 Aktionen)	<b>Hiza-gatame</b>	<b>Sankaku-gatame</b>	<b>Ashi-gatame</b>	<b>Hara-gatame</b>	Übergang Stand Boden, Angriff gegen die Bauchlage mit Haltegriff, Angriff gegen die Banklage mit Haltegriff, Lösen der Beinklammer, Angriff aus eigener Unterlage, Angriff aus eigener Oberlage, <b>Positionswechsel von einer Verteidigungsposition</b> (Bauch-, Bank-, Unterlage,...) <b>in eine günstige Angriffsposition</b> (Oberlage oder Uke in Bauch-, Banklage,...)	
<b>Theorie</b>	Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken					
<b>Randori</b> (bis zu 4 Randori)	Teilnahme an mindestens <b>drei</b> offiziellen Wettkämpfen <b>seit der letzten Graduierung</b> (Nachweis im Judopass) <i>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 3 Minute</i>					

- Hiza - Knie
- Hara - Bauch
- Sankaku - Dreieck
- Tomoe - über Kopf
- Makikomi - einrollen

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden







2. Kyu blauer Gürtel

<b>Falltechniken</b> <i>(7 Aktionen)</i>	Rückwärts fallen aus zügiger Bewegung (beidseitig)		Seitwärts fallen aus zügiger Bewegung (beidseitig)	Vorwärts rollen aus zügiger Bewegung (beidseitig)		freier Fall
<b>Standtechniken</b> (Aus einer dynamischen Bewegung) <i>(23 Aktionen)</i>	Hauptseite: *1 O-goshi Tai-otoshi Morote-seoi-nage	Gegenseite: *2 Ippon-seoi-nage Koshi-guruma Uki-goshi	Fußtechnik: *3 O-soto-gari O-uchi-gari De-ashi-barai	Weitere Techniken Harai-goshi Uchi-mata Ko-soto-gake	Erweiterungsprogramm: *4 Tomoe-nage, Tani-otoshi, Ko-uchi-makikomi <b>Soto-makikomi*</b> <b>Sumi-gaeshi*</b> <b>Ashi-guruma</b>	ein Konter, eine Kombination, eine Finte, <b>Grifferarbeitung</b> (einschl. Griff lösen) mit Wurf abschließen gegen einen Uke aus <b>gegengleicher Auslage</b> und <b>gleicher Auslage</b>
<b>Bodentechniken</b> <i>(11 Aktionen)</i>	<b>Gyaku-juji-jime</b>	<b>Okuri-eri-jime</b> (Koshi-jime / Laufwürger)	<b>Einer von:</b> Hadaka-jime, Kataha-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime oder Sode-guruma-jime,	Übergang Stand Boden, Angriff gegen die Bauchlage mit Haltegriff, Angriff gegen die Banklage mit Haltegriff, Lösen der Beinklammer, Angriff aus eigener Unterlage, Angriff aus eigener Oberlage, <b>Zwei</b> Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition (ohne Technikabschluss)		
	aus einer Standardsituation (Bauch- Bank-, Ober-, oder Unterlage)					
<b>Theorie</b>	<b>Abwehrverhalten gegen Würgetechniken</b> (Kinn auf die Brust, Hand zwischen den Würger, Schultern Hoch, Jacke über Hals/Kopf ziehen,...)					
<b>Randori</b> <i>(bis zu 4 Randori)</i>	Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen <b>seit der letzten Graduierung</b> (Nachweis im Judopass) <i>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 3 Minute</i>					

- Gyaku - umkehren / andersrum
- Jime - Würger
- Eri - Kragen

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden





1. Kyu brauner Gürtel (vollendetes 13. Lebensjahr, findet verpflichtend auf Kreisebene statt, ein Lehrgang mit 7,5 LE ist freiwillig)

Falltechniken (7 Aktionen)	Rückwärts fallen aus zügiger Bewegung (beidseitig)		Seitwärts fallen aus zügiger Bewegung (beidseitig)	Vorwärts rollen aus zügiger Bewegung (beidseitig)		freier Fall
<b>Standtechniken</b> (Aus einer dynamischen Bewegung) (27 Aktionen)	Hauptseite: *1 O-goshi Tai-otoshi Morote-seoi-nage	Gegenseite: *2 Ippon-seio-nage Koshi-guruma Uki-goshi	Fußtechnik: *3 O-soto-gari O-uchi-gari De-ashi-barai	Weitere Techniken Harai-goshi Uchi-mata Ko-soto-gake	Erweiterungsprogramm: *4 Tomoe-nage, Tani-otoshi, Ko-uchi-makikomi*, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, <b>Ura-nage*, ?, ?</b>	<b>zwei</b> Konter, <b>zwei</b> Kombinationen, <b>zwei</b> Finten
<b>Bodentechniken</b>  (14 Aktionen)	<b>Sode-guruma-jime</b>	<b>Okuri-eri-jime</b> (gegen die Bank als Rollwürger / Kingstonroller)	<b>Zwei</b> von: Hadaka-jime, Kataha-jime, Sankaku-jime oder Tsukkomi-jime	Übergang Stand Boden, Angriff gegen die Bauchlage, Angriff gegen die Banklage, Lösen der Beinklammer, Angriff aus eigener Unterlage, Angriff aus eigener Oberlage, <b>Drei</b> Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition (ohne Technikabschluss), Ein <b>Übergang Stand Boden</b> aus <b>gleichem</b> und <b>gegengleichem</b> Griff		
<b>Theorie</b>	Abwehrverhalten gegen <b>alle</b> Techniken in der Bodenlage					
<b>Individueller Schwerpunkt</b>  (10 Aktionen)	Vorstellung der eigenen <b>individuelle Kampfkonzeption</b> (Stand und Boden - nur am Leistungsstützpunkt, z.B. in Herford) Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus <b>Kata</b> des Dan-Programms nach Wahl (Download Arbeitshilfe für IKKZ oder Kata unter <a href="https://www.nwiv.de/infoleiste/downloads/">https://www.nwiv.de/infoleiste/downloads/</a> ) <b>Selbstverteidigung</b> (ab vollendetem 18. Lebensjahr) <b>Taiso</b> mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 18. Lebensjahr)					
<b>Randori</b> (bis zu 4 Randori)	Teilnahme an mindestens drei offiziellen Wettkämpfen <b>seit der letzten Graduierung</b> (Nachweis im Judopass) <i>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 3 Minute</i>					

Sode - Ärmel

(\*1 & \*2 sind zur Haupt- und Gegenseite austauschbar)

\*1: Hauptseite: O-goshi, Tai-otoshi, Harai-goshi, Moroto-seoi-nage, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi

\*2: Gegenseite: Ippons-seoi-nage, Koshi-guruma, Uki-goshi, Sode-tsurikomi-goshi

\*3: Fußtechniken: O-soto-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi

\*4: Erweiterungsprogramm: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Okuri-ashi-barai, Tsuri-goshi, Soto-makikomi, Sumi-gaeshi, Ashi-guruma, Utsuri-goshi, Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Uki-otoshi, Kata-guruma

Generelles: 3 Prüfungen in 12 Monaten (ohne 8. Kyu) - Judoka ab 14 dürfen 2 Prüfungen an einem Tag machen - Eine nicht bestandene Prüfung kann frühestens nach 6 Wochen wiederholt werden

