

**Nage-waza (Wurf-Techniken)**

**Kyu-Bereich (Schülergrade)**

**DAN-Bereich (Meistergrade)**

**Grundprogramm (16 Nage-Waza [Wurftechniken])**  
(8. Kyu [gelb] bis 4. Kyu [orange-grün])

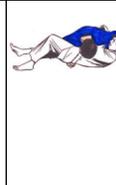
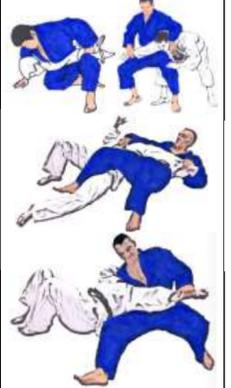
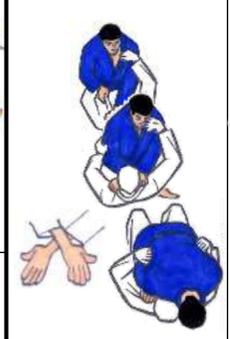
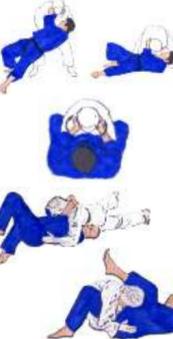
**Erweiterungsprogramm (12 Nage-Waza [Wurftechniken])**  
(3. Kyu [grün] bis 1. Kyu [braun])

**Masterprogramm (32 Nage-Waza [Wurftechniken])**  
(1. DAN bis 3. DAN)

**Historisches Programm (9 Nage-Waza [Wurftechniken])**  
(ab 4. DAN)

 <b>(Morote-)Seoi-Nage</b> Kata-Seoi-Nage oder Kata-Seoi „Schulter-Wurf“ (Te-Waza) [Anheben]	 <b>Tai-Otoshi</b> „Körperwurf / Körper-Sturz“ (Te-Waza) [Ziehen/Rotieren]	 <b>Tsuru-Komi-Goshi</b> „Hebe-Zug-Hüft-Wurf“ (Koshi-Waza) [Anheben]	 <b>Uchi-Mata</b> „Innen-Schenkel-Wurf“ (Ashi-Waza) [Fegen]	 <b>Tomoe-Nage</b> „Kreis-Wurf / Überkopfwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)	 <b>Soto-Makikomi</b> „Außendreh-Wurf“ („Schweinerolle“) (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Ura-Nage</b> „Rückwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)	 <b>Kuchiki-Taoshi</b> „den morschen Baum fällen“ (Te-Waza)	 <b>Morote-Gari/Ryo-Ashi-Dori</b> „Beidhand-Sichel“ (Te-Waza)	 <b>Sukui-Nage</b> „Schaufel-Wurf“ (Te-Waza)	 <b>Uchi-Mata-Sukashi</b> „innerer Schenkelwurf-Durchbruch“ (Te-Waza)	 <b>Kibisu-Gaeshi / Kakato-Gaeshi</b> „Fersen-Konter“ (Te-Waza)	 <b>Obi-Otoshi</b> „Gürtelwurf“ / „Gürtelsturz“ (Te-Waza)	 <b>Yama-Arashi</b> „Bergsturm“ (Te-Waza)	
 <b>O-Goshi</b> Koshi-Nage oder Iri-Koshi-Tori „Großer Hüftwurf“ (Koshi-Waza) [Anheben]	 <b>Ippon-Seoi-Nage</b> „1-Punkt-Schulter-Wurf“ (Te-Waza) [Anheben]	 <b>Sode-Tsuru-Komi-Goshi</b> „Ärmel-Hebe-Zug-Hüft-Wurf“ (Koshi-Waza) [Anheben]	 <b>Harai-Goshi</b> „Hüft-Fegen“ (Koshi-Waza) [Anheben/Fegen]	 <b>Tani-Otoshi</b> „Tal-Fuß-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Sumi-Gaeshi</b> „Ecken-Kippe“ (Ma-Sutemi-Waza)	 <b>Ko-Uchi-Makikomi</b> „kleines inneres Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Hane-Goshi</b> „Spring-Hüftwurf“ (Koshi-Waza)	 <b>Ushiro-Goshi</b> „Hüft-Gegen-Wurf“ (Koshi-Waza)	 <b>Hiza-Guruma</b> „Knie-Rad“ (Ashi-Waza)	 <b>Ko-Soto-Gake</b> „kleines äußeres Einhalten“ (Ashi-Waza)	 <b>Daki-Age</b> „Hoch-auf-den-Arm-nehmen“ (Koshi-Waza)	 <b>Tawara-Gaeshi</b> „Reisballen-Wurf“ (Ma-Sutemi-Waza)	 <b>Uchi-makikomi</b> „inneres Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)	
 <b>De-Ashi-Barai</b> „Fuß-Fegen“ (Ashi-Waza) [Fegen]	 <b>O-Uchi-Gari</b> „Große-Innen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]	 <b>Ko-Uchi-Gari</b> „Kleine-Innen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]	 <b>O-Soto-Gari</b> „Große-Außen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]	 <b>Okuri-Ashi-Barai</b> „Fußnachfegen / Doppelfußfeger“ (Ashi-Waza) [Fegen]	 <b>Ashi-Guruma</b> „Fuß-Rad“ (Ashi-Waza) [Blockieren/Rotieren]	 <b>Uki-Otoshi</b> Ishiguro-Kuki-Nage „Schwebehand-Zug / Schwebesturz“ (Te-Waza) (über die Zehenspitze)	 <b>O-Soto-Gaeshi</b> „Große Außensichel-Konter“ (Ashi-Waza)	 <b>Tsubame-Gaeshi</b> „De-Ashi-Barai-Konter“ (Ashi-Waza)	 <b>Hane-Goshi-Gaeshi</b> „Spring-Hüftwurf-Konter“ (Ashi-Waza)	 <b>Harai-Goshi-Gaeshi</b> „Hüftfeger-Konter“ (Ashi-Waza)	 <b>Daki-Wakare / Kakae-Wake</b> „Urmarmungsriß“ (hohes Anreißen) (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Kani-Basami / Hasami Gaeshi</b> „Bein-Schere“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Kawazu-Gake</b> „Bein-Umschlingen“ (Yoko-Sutemi-Waza)	
 <b>Uki-Goshi</b> „Hüftschwung“ (Koshi-Waza) [Kippen/Rotieren]	 <b>Ko-Soto-Gari</b> „Kleine-Außen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]	 <b>Sasae-Tsuru-Komi-Ashi</b> „Hebe-Zug-Fuß-Halten“ (Ashi-Waza) [Blockieren]	 <b>Koshi-Guruma</b> „Hüft-Rad“ (Koshi-Waza) [Rotieren]	 <b>Tsuru-Goshi</b> „Hüft-Zug“ (Koshi-Waza) [Anheben]	 <b>Utsuri-Goshi</b> „Hüft-Wechselwurf“ (Koshi-Waza) [Anheben/Rotieren]	 <b>Kata-Guruma</b> „Schulter-Rad“ (Te-Waza) [Anheben]	 <b>Uchi-Mata-Makikomi</b> „innerer Schenkelwurf-Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Hane-Makikomi</b> „Spring-Dreh-Wurf“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>O-Soto-Makikomi</b> „Großes Außen-Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Yoko-Otoshi</b> „Seitli-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Uki-Waza</b> „Rückfall-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Yoko-Guruma</b> „Seiten-Rad“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Yoko-Gake</b> „seitliches Einhängen“ (Yoko-Sutemi-Waza)	 <b>Yoko-Wakare</b> „Seitenriß“ (Yoko-Sutemi-Waza)

# Katame-waza (Kontrolltechniken im Boden)

 <b>Das neue JUDO-Graduierungssystem</b> (Start 01.07.2022)		Kyu-Bereich (Schülergrade)										DAN-Bereich (Meistergrade)				
		Grundprogramm (9 Katame-Waza [Bodentechniken]) (8. Kyu [gelb] bis 4. Kyu [orange-grün])					Erweiterungsprogramm (15 Katame-Waza [Bodentechniken]) (3. Kyu [grün] bis 1. Kyu [braun])					Masterprogramm (6 Katame-Waza [Bodentechniken]) (1. DAN bis 3. DAN)			Historisches Programm (1 Katame-Waza [Bodentechniken]) (ab 4. DAN)	
<b>Osae-komi-waza</b> (Festhalte-Techniken)	 (Hon-) <b>Kesa-gatame</b> „Schärpen-Haltegriff“	 <b>Kuzure-kesa-gatame</b> „Variante des Schärpen-Haltegriff“	 <b>Tate-shiho-gatame</b> „Reit-Vierer“	 <b>Yoko-shiho-gatame</b> „Seit-Vierer“	 <b>Kami-shiho-gatame</b> „Kopf-Vierer“	 <b>Ushiro-kesa-gatame</b> „umgekehrter Schärpen-Haltegriff“	 <b>Kata-gatame</b> „Schulter-Schärpen-Haltegriff“	 <b>Kuzure-kami-shiho-gatame</b> „Variante Kopf-Vierer“	 <b>Ura-gatame</b> „Rücken-Vierer“	 <b>Uki-gatame</b> „Knie-Reit-Vierer“						
	<b>Ude-kansetsu-waza</b> (Arm-Hebel-Techniken)	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Juji-gatame</b> „Kreuz-Hebel“		 eine Variante <b>Ude-garami</b> „Hebeln durch Umwickeln des Armes“		 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Ude-gatame</b> Prinzip: „mit beiden Händen auf dem Ellenbogen hebeln“	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Waki-gatame</b> Prinzip: „mit der Körperseite / Achsel hebeln“	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Hiza-gatame</b> „mit dem Knie auf dem Ellenbogen hebeln“	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Sankaku-gatame</b> Prinzip: „Dreiecks-Hebel“	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Ashi-gatame</b> Prinzip: „Hebeln mit Hilfe des Beines / Fußes“	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Hara-gatame</b> Prinzip: „Hebeln über den Bauch / mit Hilfe der Körpervorseite“	 eine Variante (Ude-Hishigi-) <b>Te-gatame</b> Prinzip: „Hebeln über den Arm“				
		<b>Shime-waza</b> (Würge-Techniken)	Im Grundprogramm sind <b>Shime-waza</b> KEIN Bestandteil von Graduierungen.					 <b>Gyaku-juji-jime</b> „Rist-Kreuz-Würger“ / umgekehrtes Kreuzwürger	 eine Variante <b>Okuri-eri-jime</b> Prinzip: „durch Zuziehen des Kragens würgen“	 eine Variante <b>Kata-ha-jime</b> Prinzip: „Würgen unter Festlegen von Arm bzw. Schulter“	 eine Variante <b>Kata-te-jime</b> Prinzip: „hauptsächlich mit einer Hand würgen“	 <b>Nami-juji-jime</b> „Kamm-Kreuz-Würger“	 <b>Kata-juji-jime</b> „Misch-Kreuz-Würger“	 eine Variante <b>Ryo-te-jime</b> „die Revers greifen und würgen“	 <b>Do-jime</b>	
Situationslösungen					<ul style="list-style-type: none"> <li>Ab dem 7. Kyu Herstellen und Nutzen von (Standard-)Ausgangssituationen für die Anwendung von <b>Katame-waza</b>.</li> <li>Ab dem 6. Kyu -&gt; Befreiungshandlungen gegen <b>Osae-komi-waza</b>.</li> <li>Ab dem 5. Kyu -&gt; Abwehrverhalten gegen <b>Ude-kansetsu-waza</b>.</li> <li>Ab dem 4. Kyu -&gt; <b>Ude-kansetsu-waza</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ab dem 3. Kyu -&gt; Alle -6- <b>Ude-kansetsu-waza</b> des Grund- UND Erweiterungsprogramm</li> <li>Ab dem 2. Kyu -&gt; -3- <b>Shime-waza</b> und Abwehrverhalten gegen <b>Shime-waza</b>.</li> <li>Im 1. Kyu -&gt;                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage</li> <li>* -4- <b>Shime-waza</b> aus dem Erweiterungsprogramm</li> <li>* ca. 10 technische Aktionen aus <b>IKKZ</b> oder <b>Kata</b></li> </ul> </li> </ul>										

## 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

„Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“)  
 Sicheres fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.  
 Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten. Gegenseitiger **Respekt** und **Hilfsbereitschaft** sind dabei wichtig.  
 Bei Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Trainer und Trainerinnen des Judo-Vereins vor Ort.



### Ukemi-Waza -- Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen.  
 Dazu gehören **Mut** und **Selbstbeherrschung**.



### Nage-Waza -- Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo.  
 Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



### Osae-Komi-Waza -- Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten.



### „Rei“ -- Die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die **Judo-Werte** wie **Respekt**, **Wertschätzung**, **Höflichkeit** und **Ernsthaftigkeit** verdeutlicht und verinnerlicht.



### „Maitta“ -- das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.





Stand: 3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

15 von 28 Wurftechniken (Grund- und Erweiterungsprogramm):

**2 verbindliche Techniken**

mindestens 3 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



Stand: 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

18 von 28 Wurftechniken (Grund- und Erweiterungsprogramm):

**2 verbindliche Techniken**

mindestens 6 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
je 1 Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu



Stand: 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

20 von 28 Wurftechniken (Grund- und Erweiterungsprogramm):

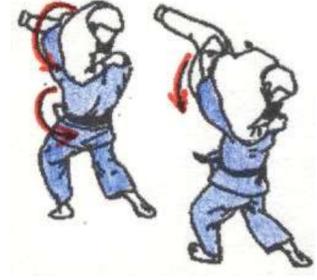
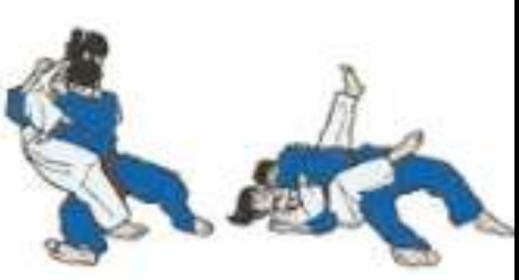
**2 verbindliche Techniken**

mindestens 9 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
je 2 Konter, Finten, Kombination



**Erweiterungsprogramm (-12-Wurf-Techniken [inklusive ihrer Varianten])**

(Der Prüfling darf/soll -bis auf verbindlich festgelegte Techniken / Wurfgruppen- seine Wurftechniken FREI wählen)

Te-Waza (Hand-Würfe)	Koshi-Waza (Hüft-Würfe)	Ashi-Waza (Fuß-/Bein-Würfe)	Ma-Sutemi-Waza (gerade Selbstfallwürfe) TORI auf dem Rücken	Yoko-Sutemi-Waza (seitliche Selbstfallwürfe) TORI auf der Seite
 <p><b>Kata-Guruma</b> „Schulter-Rad“ (Te-Waza) [Anheben]</p>	 <p><b>Tsurigoshi</b> „Hüft-Zug“ (Koshi-Waza) [Anheben]</p>	 <p><b>Ashiguruma</b> „Fuß-Rad“ (Ashi-Waza) [Blockieren/Rotieren]</p>	 <p><b>Tomoe-nage</b> „Kreis-Wurf / Überkopfwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	 <p><b>Tani-otoshi</b> „Tal-Fall-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>
 <p><b>Uki-otoshi</b> Ishiguro-Kuki-Nage „Schwebehand-Zug / Schwebe-Sturz“ (Te-Waza) (über die Zehenspitze)</p>	 <p><b>Utsurigoshi</b> „Hüft-Wechselwurf“ (Koshi-Waza) [Anheben/Rotieren]</p>	 <p><b>Okuri-ashi-barai</b> „Fußnachfegen / Doppelfußfeger“ (Ashi-Waza) [Fegen]</p>	 <p><b>Sumi-gaeshi</b> „Ecken-Kippe“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	 <p><b>Soto-makikomi</b> „Außendreh-Wurf“ („Schweinerolle“) (Yoko-Sutemi-Waza)</p>
			 <p><b>Ura-nage</b> „Rückwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	 <p><b>Ko-uchi-makikomi</b> „kleines inneres Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>



<p><b>Boden: 7. Kyu</b> </p> <p>„Fallen, Werfen, Halten“</p>	<p><b>Boden: 6. Kyu</b> </p> <p>„Vertiefung: Fallen, Werfen, Halten“</p>	<p><b>Boden: 5. Kyu</b> </p> <p>„Anwenden und Befreien“</p>	<p><b>Boden: 4. Kyu</b> </p> <p>„Werfen auf einem Bein und Hebeln“</p>
<p><b>7 Aktionen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-4- Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)</li> <li>-2- Haltegriffwechsel</li> <li>-1- Übergang vom Werfen zum Halten</li> </ul>	<p><b>9 Aktionen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-4- <b>weitere</b> Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)</li> <li>-3- Haltegriffwechsel</li> <li>-1- Umdrehtechnik (Bauchlage -&gt; Haltetechnik)</li> <li>-1- Übergang vom Werfen zum Halten</li> </ul>	<p><b>8 Aktionen:</b></p> <p>Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-4- Befreiungen aus Haltetechniken</li> <li>-1- Angriff gegen die Bankposition Lösen der Beinklammer</li> </ul>	<p><b>9 Aktionen:</b></p> <p>Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-3- Hebeltechniken (verbindlich <b>Juji-Gatame</b> und <b>Ude-Garami</b>)</li> <li>-1- Angriff aus der eigenen Rückenlage</li> <li>-1- Angriff gegen die gegnerische Rückenlage</li> </ul>

**Grundprogramm (-9- Katame-Waza [Kontrolltechniken])**



**Boden: 3. Kyu**   
„Sensationelle Technikwelten“

**11 Aktionen:**

Wiederholung Standardsituationen 7. – 4. Kyu

- 4- Hebeltechniken (verbindlich: **Hiza-Gatame** und **Sankaku-Gatame**)
- 1- Positionswechsel

**Boden: 2. Kyu**   
„Die Judo-Taktik“

**11 Aktionen:**

Wiederholung Standardsituationen 7. – 4. Kyu

- 3- Würgetechniken (verbindlich: **Gyaku-Juji-Jime** und **Koshi-Jime**)
- 2- Positionswechsel

**Boden: 1. Kyu**   
„Das eigene Judo-Profil“

**14 Aktionen:**

Wiederholung Standardsituationen 7. – 4. Kyu

- 3- Würgetechniken (verbindlich: **Gyaku-Juji-Jime** und **Koshi-Jime**)
- 3- Positionswechsel
- 1- Übergang vom Stand (im Ai-Yotsu) zum Boden
- 1- Übergang vom Stand (im Kenka-Yotsu) zum Boden

**Erweiterungsprogramm (-15-Katame-Waza [Kontrolltechniken])**

<b>Boden: 7. Kyu</b>  „Fallen, Werfen, <b>Halten</b> “	<b>Boden: 6. Kyu</b>  „ <b>Vertiefung</b> : Fallen, Werfen, <b>Halten</b> “	<b>Boden: 5. Kyu</b>   „ <b>Anwenden und Befreien</b> “	<b>Boden: 4. Kyu</b>   „Werfen auf einem Bein <b>und Hebeln</b> “
<b>7 Aktionen:</b> 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche) 2 Haltegriffwechsel 1 Übergang vom Werfen zum Halten	<b>9 Aktionen:</b> 4 <b>weitere</b> Haltetechniken 3 Haltegriffwechsel 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik) 1 Übergang vom Werfen zum Halten	<b>8 Aktionen:</b> 4 Befreiungen aus Haltetechniken Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu 1 Angriff gegen die Bankposition Lösen der Beinklammer	<b>9 Aktionen:</b> 3 Hebeltechniken, davon 2 verbindliche Techniken Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
 eine Festhalte aus der Gruppe der Kesa-Gatamen	eine <b>weitere</b> Festhalte aus der Gruppe der Kesa-Gatamen	auf-den-Bach-drehen  oder  oder  eine Befreiung aus einer Kesa-Gatame-Technik	
 eine Festhalte aus der Gruppe der Tate-Shiho-Gatame	eine <b>weitere</b> Festhalte aus der Gruppe der Tate-Shiho-Gatame	 eine Befreiung aus einer Tate-Shiho-Gatame-Technik	
 eine Festhalte aus der Gruppe der Yoko-Shiho-Gatame	eine <b>weitere</b> Festhalte aus der Gruppe der Yoko-Shiho-Gatame	 eine Befreiung aus einer Yoko-Shiho-Gatame-Technik	
 eine Festhalte aus der Gruppe der Kami-Shiho-Gatame	eine <b>weitere</b> Festhalte aus der Gruppe der Kami-Shiho-Gatame	 eine Befreiung aus einer Kami-Shiho-Gatame-Technik	
ein Haltegriffwechsel	z.B. „der einfache Festhaltekreis“  <b>drei</b> Haltegriffwechsel	zwei Übergänge vom Werfen zum Halten (siehe 7. und 6. Kyu) Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik) (siehe 7. und 6. Kyu)  Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu	
ein Haltegriffwechsel	Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)	ein Angriff gegen die Bankposition	
z.B. O-Goshi -> Kuzure-Kesa-Gatame O-Soto-Otoshi -> Mune-Gatame O-Uchi-Gari -> Tate-Shiho-Gatame Seoi-Otoshi -> Kami-Shiho-Gatame  ein Übergang vom Werfen zum Halten	z.B. Koshi-Guruma -> Hon-Kesa-Gatame Tai-Otoshi -> Yoko-Shiho-Gatame Tomoe-Nage -> Tate-Shiho-Gatame (Morote)-Seoi-Nage -> Kami-Shiho-Gatame  ein Übergang vom Werfen zum Halten	eine Lösung der Beinklammer	

