

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 einbeilige Techniken  
Abdeckung der JTB-Grundkatekonesse



www.judo-bund.de

# GRUNDPROGRAMM STAND



www.dax-sports.com

## Te-waza

(Hand-Würfe)



**(Morote-)Seoi-Nage**  
Kata-Seoi-Nage oder Kata-Seoi  
„Schulter-Wurf“  
[Anheben]



**Ippon-Seoi-Nage**  
„1-Punkt-Schulter-Wurf“  
[Anheben]



**Tai-Otoshi**  
„Körperwurf / Körper-Sturz“  
[Ziehen/Rotieren]

## Koshi-waza

(Hüft-Würfe)



**O-Goshi**  
Koshi-Nage oder Iri-Koshi-Tori  
„Großer Hüftwurf“  
[Anheben]



**Uki-Goshi**  
„Hüftschwung“  
[Kippen/Rotieren]



**Koshi-Guruma**  
„Hüft-Rad“  
[Rotieren]



**Tsure-Komi-Goshi**  
„Hebe-Zug-Hüft-Wurf“  
[Anheben]



**Sode-Tsure-Komi-Goshi**  
„Ärmel-Hebe-Zug-Hüft-Wurf“  
[Anheben]



**Harai-Goshi**  
„Hüft-Fegen“  
[Anheben/Fegen]

## Ashi-waza

(Fuß/Bein-Würfe)



**De-Ashi-Barai**  
„Fuß-Fegen“  
[Fegen]



**Sasae-Tsure-Komi-Ashi**  
„Hebe-Zug-Fuß-Halten“  
[Blockieren]



**O-Soto-Gari**  
„Große-Außen-Sichel“  
[Sicheln/Wegreißen]



**O-Uchi-Gari**  
„Große-Innen-Sichel“  
[Sicheln/Wegreißen]



**Ko-Uchi-Gari**  
„Kleine-Innen-Sichel“  
[Sicheln/Wegreißen]



**Ko-Soto-Gari**  
„Kleine-Außen-Sichel“  
[Sicheln/Wegreißen]



**Ko-Soto-Gake**  
„Kleine-Außen-Einhaken“  
[Einhaken]



**Uchi-Mata**  
„Innen-Schenkel-Wurf“  
[Fegen]

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
restlich 3 Wahlpflichtbereich



www.judobund.de

# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND



www.dax-sports.com

<p><b>Te-waza</b> (Hand-Würfe)</p>	 <p><b>Uki-Otoshi</b> Ishiguro-Kuki-Nage „Schwebehand-Zug / Schwebe-Sturz“ (über die Zehenspitze)</p>			 <p><b>Kata-Guruma</b> „Schulter-Rad“ [Anheben]</p>		
<p><b>Koshi-waza</b> (Hüft-Würfe)</p>	 <p><b>Tsuru-Goshi</b> „Hüft-Zug“ [Anheben]</p>			 <p><b>Utsuri-Goshi</b> „Hüft-Wechselwurf“ [Anheben/Rotieren]</p>		
<p><b>Ashi-waza</b> (Fuß/Bein-Würfe)</p>	 <p><b>Okuri-Ashi-Barai</b> „Fußnachfegen / Doppelfußfeger“ [Fegen]</p>			 <p><b>Ashi-Guruma</b> „Fuß-Rad“ [Blockieren/Rotieren]</p>		
<p><b>Sutemi-waza</b> (Selbstfall-Würfe)</p>	 <p><b>Tomoe-nage</b> „Kreis-Wurf / Überkopfwurf“</p>	 <p><b>Ura-nage</b> „Rückwurf“</p>	 <p><b>Sumi-gaeshi</b> „Ecken-Kippe“</p>	 <p><b>Soto-makikomi</b> „Außendreh-Wurf“ („Schweinerolle“)</p>	 <p><b>Tani-otoshi</b> „Tal-Fall-Zug“</p>	 <p><b>Ko-uchi-makikomi</b> „kleines inneres Einrollen“</p>
	<p><b>Ma-sutemi-waza</b> (Selbstfall-Würfe) TORI bei Wurfausführung auf dem Rücken liegend.</p>			<p><b>Yoko-sutemi-waza</b> (Selbstfall-Würfe) TORI bei Wurfausführung auf der Seite liegend</p>		

# Nage-waza (Wurf-Techniken)

## Kyu-Bereich (Schülergrade)



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. Kyu „Sensationale Techniken“	2. Kyu „Die Judo-Taktik“	1. Kyu „Das eigene Judo-Profil“
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 einseitige Techniken Abkürzung der IJF-Scoutaufzählung	15 Würfe 3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm	18 Würfe 6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm	20 Würfe 9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm zusätzlich 1 Wertungsbereich
<b>GRUNDPROGRAMM</b> <b>STAND 16 Wurf-Techniken</b>				<b>ERWEITERUNGSPROGRAMM</b> <b>STAND 12 Wurf-Techniken</b>		

<b>Te-waza</b> (Hand-Würfe)	 <b>(Morote-)Seoi-Nage</b> Kata-Seoi-Nage oder Kata-Seoi „Schulter-Wurf“ [Anheben]		 <b>Ippon-Seoi-Nage</b> „1-Punkt-Schulter-Wurf“ [Anheben]		 <b>Tai-Otoshi</b> „Körperwurf / Körper-Sturz“ [Ziehen/Rotieren]		 <b>Uki-Otoshi</b> Ishiguro-Kuki-Nage „Schwebehand-Zug / Schwebe-Sturz“ (über die Zehenspitze)		 <b>Kata-Guruma</b> „Schulter-Rad“ [Anheben]							
	<b>Koshi-waza</b> (Hüft-Würfe)	 <b>O-Goshi</b> Koshi-Nage oder Iri-Koshi-Tori „Großer Hüftwurf“ [Anheben]	 <b>Uki-Goshi</b> „Hüftschwung“ [Kippen/Rotieren]	 <b>Koshi-Guruma</b> „Hüft-Rad“ [Rotieren]	 <b>Tsuru-Komi-Goshi</b> „Hebe-Zug-Hüft-Wurf“ [Anheben]	 <b>Sode-Tsuru-Komi-Goshi</b> „Ärmel-Hebe-Zug-Hüft-Wurf“ [Anheben]	 <b>Harai-Goshi</b> „Hüft-Fegen“ [Anheben/Fegen]	 <b>Tsuru-Goshi</b> „Hüft-Zug“ [Anheben]		 <b>Utsuri-Goshi</b> „Hüft-Wechselwurf“ [Anheben/Rotieren]						
<b>Ashi-waza</b> (Fuß/Bein-Würfe)		 <b>De-Ashi-Barai</b> „Fuß-Feger“ [Fegen]	 <b>Sasae-Tsuru-Komi-Ashi</b> „Hebe-Zug-Fuß-Halten“ [Blockieren]	 <b>O-Soto-Gari</b> „Große-Außen-Sichel“ [Sicheln/Wegreißen]	 <b>O-Uchi-Gari</b> „Große-Innen-Sichel“ [Sicheln/Wegreißen]	 <b>Ko-Uchi-Gari</b> „Kleine-Innen-Sichel“ [Sicheln/Wegreißen]	 <b>Ko-Soto-Gari</b> „Kleine-Außen-Sichel“ [Sicheln/Wegreißen]	 <b>Ko-Soto-Gake</b> „Kleine-Außen-Einhaken“ [Einhaken]	 <b>Uchi-Mata</b> „Innen-Schenkel-Wurf“ [Fegen]	 <b>Okuri-Ashi-Barai</b> „Fußnachfegen / Doppelfußfeger“ [Fegen]		 <b>Ashi-Guruma</b> „Fuß-Rad“ [Blockieren/Rotieren]				
	<b>Sutemi-waza</b> (Selbstfall-Würfe)	 <b>Tomoe-nage</b> „Kreis-Wurf / Überkopfwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)						 <b>Ura-nage</b> „Rückwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)		 <b>Sumi-gaeshi</b> „Ecken-Kippe“ (Ma-Sutemi-Waza)		 <b>Soto-makikomi</b> „Außendreh-Wurf“ („Schweinerolle“)“ (Yoko-Sutemi-Waza)		 <b>Tani-otoshi</b> „Tal-Fall-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)		 <b>Ko-uchi-makikomi</b> „kleines inneres Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)
<b>Ma-sutemi-waza</b> (Selbstfall-Würfe) TORI bei Wurfausführung auf dem Rücken liegend.						<b>Yoko-sutemi-waza</b> (Selbstfall-Würfe) TORI bei Wurfausführung auf der Seite liegend										

# Katame-waza (Kontroll-Techniken) Kyu-Bereich (Schülergrade)



	7. Kyu „Judo-Werke Halten“ 7 Aktionen	6. Kyu „Verriegelung Halten, Werken, Halten“ 9 Aktionen	5. Kyu „Anwenden und Befreien“ 8 Aktionen	4. Kyu „Werke auf einem Bein und Halten“ 9 Aktionen	3. Kyu „Anzusteuern, Schärpenwerfen“ 11 Aktionen	2. Kyu „Die Judo-Taketai“ 17 Aktionen	1. Kyu „Das eigene Judo-Fuß“ 14 Aktionen						
	<b>GRUNDPROGRAMM</b> Situationslösungen am Boden 9 Katame-waza				<b>ERWEITERUNGSPROGRAMM</b> Situationslösungen am Boden 15 Katame-waza								
<b>Osae-komi-waza</b> (Festhalte-Techniken)	 <b>(Hon-) 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 <b>(Ude-Hishigi-) Juji-gatame</b> „Kreuz-Hebel“		 eine Variante <b>Ude-garami</b> „Hebeln durch Umwickeln des Armes“		 eine Variante <b>(Ude-Hishigi-) Ude-gatame</b> Prinzip: „mit beiden Händen auf dem Ellenbogen hebeln“	 eine Variante <b>(Ude-Hishigi-) Waki-gatame</b> Prinzip: „mit der Körperseite / Achsel hebeln“	 eine Variante <b>(Ude-Hishigi-) Hiza-gatame</b> „mit dem Knie auf dem Ellenbogen hebeln“	 eine Variante <b>(Ude-Hishigi-) Sankaku-gatame</b> Prinzip: „Dreiecks-Hebel“					
<b>Shime-waza</b> (Würge-Techniken am Hals)						 <b>Gyaku-juji-jime</b> „Rist-Kreuz-Würger“ / umgekehrtes Kreuzwürgen“	 eine Variante <b>Okuri-eri-jime</b> Prinzip: „durch Zuziehen des Kragens würgen“	 eine Variante <b>Kata-te-jime</b> Prinzip: „hauptsächlich mit einer Hand würgen“	 eine Variante <b>Kata-ha-jime</b> Prinzip: „Würgen unter Festlegen von Arm bzw. Schulter“	 eine Variante <b>Hadaka-jime</b> Prinzip: „ohne Hilfe des Judo-Gi würgen“	 eine Variante <b>Sode-guruma-jime</b> „Ärmel-Rad-Würger“	 <b>Tsukkomi-jime</b> „gestreckter Arm-Würger“	 eine Variante <b>Sankaku-jime</b> Prinzip: „Dreiecks-Würger“
Situationslösungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ab dem 7. Kyu Herstellen und Nutzen von (Standard-)Ausgangssituationen für die Anwendung von <i>Katame-waza</i>.</li> <li>Ab dem 6. Kyu -&gt; Befreiungshandlungen gegen <i>Osae-komi-waza</i>.</li> <li>Ab dem 5. Kyu -&gt; Abwehrverhalten gegen <i>Ude-kansetsu-waza</i>.</li> <li>Ab dem 4. Kyu -&gt; <i>Ude-kansetsu-waza</i>.</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>Ab dem 3. Kyu -&gt; Alle -6- <i>Ude-kansetsu-waza</i> des Grund- UND Erweiterungsprogramm</li> <li>Ab dem 2. Kyu -&gt; -3- <i>Shime-waza</i> und Abwehrverhalten gegen <i>Shime-waza</i>.</li> <li>Im 1. Kyu -&gt; * Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage * -4- <i>Shime-waza</i> aus dem Erweiterungsprogramm * ca. 10 technische Aktionen aus <i>IKKZ</i> oder <i>Kata</i></li> </ul>							