

<b>1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“</b>							
<b>Ukemi-Waza und Partnerverhalten</b>	<b>Ukemi-Waza (=Falltechniken) – alle bisherigen Ukemi-Waza</b>						
	Yoko-Ukemi	Ushiro-(Mawari)-Ukemi	Mae-Ukemi	Mae-Mawari-Ukemi	Chugaeri-Ukemi		
	<b>Partnerverhalten</b>						
	<b>Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung</b>				<b>Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage</b>		
	von Nage-Waza (siehe „JUDO“, Seite 47) Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu Fußarten (Kumi-Kata [K-K]): - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K Gehen/Bewegen auf der Matte: Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki		von Katame-Waza (siehe „JUDO“, Seite 102) Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere		<ul style="list-style-type: none"> <li>Abwehrverhalten gegen Osae-komi-waza</li> <li>Abwehrverhalten gegen Shime-waza</li> <li>Abwehrverhalten gegen Ude-kansetsu-waza</li> </ul>		
<b>Nage-Waza (Wurftechniken)</b> <small>„wenn -&gt; dann-Situationen“</small>	<b>-20- Wurftechniken, mindestens -9- aus dem Erweiterungsprogramm [(!) = Pflicht]</b>						
	<b>Grundprogramm</b>				<b>Erweiterungsprogramm</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Te-Waza</b> (Morote-) Seoi-Nage, <b>Ippon-Seoi-Nage</b>, <b>Tai-Otoshi</b></li> <li><b>Koshi-Waza</b> <b>O-Goshi</b>, Uki-Goshi, <b>Koshi-Guruma</b>, Tsuru-Komi-Goshi, <b>Sode-Tsuru-Komi-Goshi</b>, <b>Harai-Goshi</b></li> <li><b>Ashi-Waza</b> <b>De-Ashi-Barai</b>, Sasa-Tsuru-komi-Ashi, <b>O-Soto-Gari</b>, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, <b>Ko-Soto-Gari</b> (oder Ko-Soto-Gake), <b>Uchi-Mata</b></li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Te-Waza</b> <b>Kata-Guruma</b>, <b>Uki-Otoshi</b></li> <li><b>Koshi-Waza</b> <b>Tsuru-Goshi</b>, Utsuri-Goshi</li> <li><b>Ashi-Waza</b> Ashi-Guruma, <b>Okuri-Ashi-Barai</b></li> <li><b>Ma-Sutemi-Waza</b> <b>Tomoe-Nage</b>, <b>Sumi-Gaeshi</b>, <b>Ura-Nage (!)</b></li> <li><b>Yoko-Sutemi-Waza</b> <b>Tani-Otoshi</b>, <b>Soto-Maki-Komi</b>, <b>Ko-Uchi-Maki-Komi (!)</b></li> </ul>		
	<b>-2- Konter-Techniken</b>		<b>-2- Finten</b>		<b>-2- Kombinationen</b>		
	z.B. 1. UKE -> <b>De-ashi-barai</b> und <b>TORI</b> kontert mit <b>Tsubame-gaeshi</b> 2. UKE -> <b>Tai-otoshi</b> und <b>TORI</b> kontert mit <b>Ko-soto-gake</b>		z.B. 1. <b>TORI</b> fintiert <b>O-goshi</b> und wirft mit <b>Tani-otoshi</b> 2. <b>TORI</b> fintiert <b>O-soto-gari</b> und wirft mit <b>Hiza-guruma</b>		z.B. 1. <b>TORI</b> greift <b>Seoi-nage</b> an -> UKE blockt -> <b>TORI</b> kombiniert mit <b>Ko-uchi-maki-komi</b> 2. <b>TORI</b> greift <b>O-uchi-gari</b> an -> UKE weicht aus -> <b>TORI</b> kombiniert mit <b>Soto-maki-komi</b>		
<b>14 Aktionen</b> <b>Katame-Waza (Bodentechniken)</b> <small>„wenn -&gt; dann-Situationen“</small>	<b>-4- Shime-Waza aus dem Erweiterungsprogramm [(!) = Pflicht]</b>						
	<b>Sode-guruma-jime (!)</b>		<b>Okuri-eri-jime (!)</b> <small>(als Rollwürger)</small>		eine Form von <b>Juji-jime</b>		eine Form von <b>Katate-jime</b> oder <b>Kataha-jime</b> oder <b>Hadaka-jime</b> oder <b>Sodeguruma-jime</b> oder <b>Sankaku-jime</b> oder <b>Tsukkomi-jime</b>
	<b>-10- Lösungen aus den Musterlösungen des DJB</b>						
	<b>Wiederholung 7. – 4. Kyu</b> <b>fünf Aktionen</b>			<b>drei</b> Positionswechsel von einer Verteidigungs- in eine günstige Angriffsposition		<b>zwei</b> Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu	
						z.B. aus Ai-yotsu <b>Seoi-nage</b> zu <b>Kami-shiho-gatame</b> z.B. aus Kenka-yotsu <b>Yoko-sumi-gaeshi</b> zu <b>Hara-gatame</b>	
Zeige an Beispielen, wann eine Festhaltung gegeben ist.	Haltegriffwechsel unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von UKE.	Umdrehtechnik, wenn UKE in Bauchlage ist.	Umdrehtechnik, wenn UKE in Banklage ist.	Lösen der Beinklammer von UKE.	Angriff gegen UKES Rückenlage.	Angriff aus der eigenen Rückenlage.	Angriff aus der eigenen Bank.
<b>gehe zur Seite 2 (individueller Schwerpunkt und Randori)</b>							

ca. 10 technische Aktionen in einem der vier folgenden Wahlbereiche												
Wahlbereich Randori/Shiai	Wahlbereich Kata	Wahlbereich Selbstverteidigung	Wahlbereich Taiso									
Vorstellung der eigenen <b>individuellen                      Kampfkonzepktion (IKKZ)</b> (Stand und Boden) 	Demonstration einer Zusammenstellung von <b>zehn technischen                      Aktionen aus Kata des                      DAN-Programms</b> nach Wahl	erst ab dem vollendeten <b>16. Lebensjahr möglich</b>	Übungsprogramm mit technischen Inhalten des Judo erst ab dem vollendeten <b>16. Lebensjahr möglich</b>									
Unter einer Kampfkonzepktion versteht man alle Techniken, die ein Judoka im (Wett)Kampf um seine Spezialtechnik herum benutzt und die in irgendeiner Verbindung zueinander stehen, sowie solche, die er in speziellen Situationen ergänzend anwenden kann: <b>IKKZ im Stand:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>eine große Technik (Uchi-mata, <b>Morote-Seoi-nage</b>, Tomoe-nage, Tai-otoshi usw.) nach vorn als Tokui-waza (Spezialtechnik)</li> <li>eine große Technik zur anderen Körperseite – nach Möglichkeit mit dem gleichen Griff wie die Spezialtechnik unter (1) (z.B. <b>Kata-ippou-seoi-nage</b>)</li> <li>eine Ergänzungstechnik nach hinten (falls UKE nach hinten ausweichen sollte) (z.B. <b>Ko-uchi-maki-komi</b>)</li> <li>ein Fußwurf, um ggf. erst einmal UKEs eigenen Angriff zu stören oder damit TORI seine Spezialtechnik vorbereiten kann (z.B. <b>O-uchi-gari</b>)</li> <li>eine gute Kontertechnik (z.B. <b>Tani-otoshi</b> oder <b>Ura-nage</b>)</li> <li>eine Ein-Hand-Technik; da im modernen Judo viele Wettkämpfer es nicht zulassen, daß man mit beiden Händen greifen kann</li> </ol>												
<b>IKKZ im Boden</b> Am Boden sollten folgende technisch-taktischen Aufgaben gelöst werden:												
Spezialtechnik weiterführen: z.B. mit Juji-gatame		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f9f9f9;"> <b>Übergang Stand-Boden</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die Spezialtechnik am Boden weiterführen können</li> <li>Einen tiefen Seoi-nage im Übergang zum Boden kontern können</li> <li>Sich bei gegnerischen Kontern abdrehen können</li> </ol>                     Im Übergang ergeben sich folgende Situationen                 </div>	tiefen Seoi-nage kontern: z.B. mit Koshi-jime									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Haltegriffe</th> <th style="width: 25%;">Bank/Bauchlage</th> <th style="width: 25%;">Rückenlage</th> <th style="width: 25%;">Beinklammer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>                             4. Haltegriffe halten können                              5. Sich variabel befreien können                              6. Ukes Befreiungsversuche nutzen können                               sicher halten können                               variabel befreien                               Befreiungsversuche nutzen                         </td> <td>                             7. mindestens einen Juji-gatame gegen die Bank                              8. einen anderen Angriff                              9. einen Konter aus der Bank/Bauchlage                               Juji-gatame gegen die Bank                               einen anderen Angriff gegen die Bank                               einen Konter aus der Bank                         </td> <td>                             10. einen Angriff aus der Rückenlage                              11. einen Angriff gegen die Rückenlage                               einen Angriff aus der Rückenlage                               einen Angriff gegen die Rückenlage                         </td> <td>                             12. eine Befreiung aus der Beinklammer                              13. die Beinklammer halten können                               eine Befreiung aus der Beinklammer                               kontrolliertes Halten der Beinklammer                         </td> </tr> </tbody> </table>					Haltegriffe	Bank/Bauchlage	Rückenlage	Beinklammer	4. Haltegriffe halten können 5. Sich variabel befreien können 6. Ukes Befreiungsversuche nutzen können sicher halten können variabel befreien Befreiungsversuche nutzen	7. mindestens einen Juji-gatame gegen die Bank 8. einen anderen Angriff 9. einen Konter aus der Bank/Bauchlage Juji-gatame gegen die Bank einen anderen Angriff gegen die Bank einen Konter aus der Bank	10. einen Angriff aus der Rückenlage 11. einen Angriff gegen die Rückenlage einen Angriff aus der Rückenlage einen Angriff gegen die Rückenlage	12. eine Befreiung aus der Beinklammer 13. die Beinklammer halten können eine Befreiung aus der Beinklammer kontrolliertes Halten der Beinklammer
Haltegriffe	Bank/Bauchlage	Rückenlage	Beinklammer									
4. Haltegriffe halten können 5. Sich variabel befreien können 6. Ukes Befreiungsversuche nutzen können sicher halten können variabel befreien Befreiungsversuche nutzen	7. mindestens einen Juji-gatame gegen die Bank 8. einen anderen Angriff 9. einen Konter aus der Bank/Bauchlage Juji-gatame gegen die Bank einen anderen Angriff gegen die Bank einen Konter aus der Bank	10. einen Angriff aus der Rückenlage 11. einen Angriff gegen die Rückenlage einen Angriff aus der Rückenlage einen Angriff gegen die Rückenlage	12. eine Befreiung aus der Beinklammer 13. die Beinklammer halten können eine Befreiung aus der Beinklammer kontrolliertes Halten der Beinklammer									
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) alternativ:</li> <li>je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>											

„Judo anwenden“, S. 135

## 1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“

Beim 1. Kyu sollten die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungserlebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben?

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt. Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. 10 judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt.

Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.

### Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle bisherigen Ukemi</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ura-nage</li> <li>○ Ko-uchi-makikomi</li> </ul> </li> <li>• je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sode-guruma-jime</li> <li>○ Okuri-eri-jime (als “Rollwürger“)</li> </ul> </li> <li>• Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu</li> <li>○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wahlbereich Randori/Shiai:</b> Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)</li> <li>• <b>Wahlbereich Kata:</b> Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl</li> <li>• <b>Wahlbereich Selbstverteidigung</b> (ab vollendetem 16. Lebensjahr) (wird noch erarbeitet)</li> <li>• <b>Wahlbereich Taiso:</b> Übungsprogramm mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)</li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>