

Gürtelprüfungen

8. Kyu (Weiß-gelb | Mindestalter: voll. 7. Lebensjahr)

:: Falltechnik ::

- Rückwärts
- Seitwärts (beidseitig)

:: Grundform der Wurftechnik ::

- O-goshi (beidseitig) **oder** Uki-goshi (beidseitig)
- O-soto-otoshi (beidseitig)

:: Grundform der Bodentechnik ::

- Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)
- Mune-gatame (beidseitig)

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi.
- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori O-soto-otoshi.

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

:: Randori (3-5 zu je 1 min.)::

- Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.

7. Kyu (Gelb | Mindestalter: 8. Lebensjahr)

:: Falltechnik ::

- Rückwärts
- Seitwärts (beidseitig)
- Judorolle beidseitig mit Liegenbleiben oder Aufstehen

:: Grundform der Wurftechnik ::

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

:: Grundform der Bodentechnik ::

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

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt, wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi.
- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori Ouchi-gari.

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen.
- Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage verteidigenden Uke mit Haltegriff beenden.
- 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke.

:: Randori (3-5 zu je 1 min.)::

- Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.

6. Kyu (Gelb-Orange | Mindestalter: 9. Lebensjahr)

:: Falltechnik ::

- Rückwärts
- Seitwärts (beidseitig)
- Judorolle (beidseitig) mit Liegenbleiben und Aufstehen

:: Grundform der Wurftechnik ::

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

:: Grundform der Bodentechnik ::

- Zwei unterschiedliche Ausführungen von: Kesa-gatame
- Zwei unterschiedliche Ausführungen von: Yoko-shiho-gatame
- Zwei unterschiedliche Ausführungen von: Tate-shiho-gatame
- Zwei unterschiedliche Ausführungen von: Kami-shiho-gatame

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.
- Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai.
- Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und Deashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff.
- Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shihogatame.
- 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien).
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.

:: Randori (3-5 zu je 2 min.)::

- Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen durch Ausweichen verteidigen.
- Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.

5. Kyu (Orange | Mindestalter: 10. Lebensjahr)

:: Falltechnik ::

- Rückwärts
- Seitwärts (beidseitig)
- Judorolle (beidseitig) über ein Hindernis

:: Grundform der Wurftechnik ::

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

:: Grundform der Bodentechnik ::

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

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter).
- Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination).

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Jujigatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen.
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.
- 1 Befreiung aus der Beinklammer.
- 2 Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Jujigatame beenden.

:: Randori (4-6 zu je 2 min.)::

- Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen.
- Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.

4. Kyu (Orange-Grün | Mindestalter: 11. Lebensjahr)

:: Vorkenntnisse ::

- Stichprobenartig

:: Falltechnik ::

- Freier Fall, ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)

:: Grundform der Wurftechnik ::

- Tsuru-komi-goshi (beidseitig)
- Koshi-uchi-mata
- O-uchi-barai **oder** Ko-uchi-barai
- Ko-uchi-maki-komi
- Tomoe-nage (beidseitig)

:: Grundform der Bodentechnik ::

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

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- Tsuru-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.
- Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen.
- Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken.

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen.
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Wakigatame ausführen.
- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.

:: Randori (4-6 zu je 2 min.)::

- Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!)
- Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen

3. Kyu (Grün | Mindestalter: 12. Lebensjahr)

:: Vorkenntnisse ::

- Stichprobenartig

:: Falltechnik ::

- freier Fall (beidseitig)

:: Grundform der Wurftechnik ::

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

:: Grundform der Bodentechnik ::

- Ashi-gatame
- Ashi-garami

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen
- Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden

- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,
- als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und
- als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs

:: Randori (4-6 zu je 2 min.)::

- Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen
- Bodenrandori in Standardsituationen beginnen

:: Kata ::

- Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza

2. Kyu (Blau | Mindestalter: 13. Lebensjahr)

:: Vorkenntnisse ::

- Stichprobenartig

:: Grundform der Wurftechnik ::

- Yoko-otoshi (beidseitig)
- Ashi-uchi-mata
- Utsuri-goshi
- Yoko-gake (beidseitig)
- Kata-ashi-dori **oder** Kuchiki-taoshi *

*** hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden**

:: Grundform der Bodentechnik ::

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

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden (8 Aktionen)

:: Randori (4-6 zu je 2 min.)::

- Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.
- Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)

:: Kata ::

- Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza

1. Kyu (Braun | Mindestalter: 14. Lebensjahr)

:: Vorkenntnisse ::

- Stichprobenartig

:: Grundform der Wurftechnik ::

- Ashi-guruma **oder** O-guruma
- Ura-nage **oder** Yoko-guruma (beidseitig)
- Te-guruma (beidseitig)
- Kata-guruma
- Soto-maki-komi **oder** Hane-maki-komi
- Uki-otoshi

:: Grundform der Bodentechnik ::

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

:: Anwendungsaufgabe Stand ::

- 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen

:: Anwendungsaufgabe Boden ::

- aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden
- 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)

:: Randori (4-6 zu je 2 min.)::

- 3 Randori mit verschiedenen Partnern

:: Kata ::

- Nage-no-kata Gruppe Te-waza