













8. Kyu: weiß-gelber Gürtel Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr






Falltechnik	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			
<p><b>Grundform der Wurftechniken</b></p>	<p>O-goshi <b>oder</b> Uki-goshi (beidseitig)</p> 	<p>O-soto-otoshi (beidseitig)</p> 			
<p><b>Grundform der Bodentechniken</b></p>	<p>Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)</p> 	<p>Mune-gatame (beidseitig)</p> 			
<p><b>Anwendungsaufgabe Stand</b></p>	<p>Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi <b>oder</b> O-goshi                  Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi</p>				
<p><b>Anwendungsaufgabe Boden</b></p>	<p>2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke</p>				
<p><b>Randori</b></p>	<p>Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben</p>				

7. Kyu: gelber Gürtel





Mindestalter: 8. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen	
<p><b>Grundform der Wurftechniken</b></p>	<p>O-goshi (beidseitig)</p> 	<p>Uki-goshi (beidseitig)</p> 	<p>O-uchi-gari (beidseitig)</p> 	<p>Seoi-otoshi</p> 
<p><b>Grundform der Bodentechniken</b></p>	<p>Kesa-gatame (beidseitig)</p> 	<p>Yoko-shiho-gatame (beidseitig)</p> 	<p>Tate-shiho-gatame</p> 	<p>Kami-shiho-gatame</p> 
<p><b>Anwendungsaufgabe Stand</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari</li> </ul>			
<p><b>Anwendungsaufgabe Boden</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 1 Befreiung aus 4 Haltegriffen</li> <li>• Je 1 Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlagebefindlichen Uke mit Haltegriff beenden</li> <li>• 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke</li> </ul>			
<p><b>Randori</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat</li> </ul>			








6. Kyu: gelb-orangener Gürtel Mindestalter: 9. Lebensjahr (Jahrgang)

Falltechnik	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben <u>und</u> Aufstehen		
<b>Grundform der Wurftechniken</b>	Ippon-seoi-nage (beidseitig)  	Tai-otoshi  	Ko-uchi-gari (beidseitig)  	Ko-soto-gake <u>oder</u> Ko-soto-gari  	De-ashi-barai  
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	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	
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>				
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</li> <li>• Je 2 Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame</li> <li>• 1 Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)</li> <li>• 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</li> <li>• Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann</li> </ul>				








5. Kyu: orangener Gürtel Mindestalter: 10. Lebensjahr (Jahrgang)










Falltechnik	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
<b>Grundform der Wurftechniken</b>	Morote-seoi-nage 	Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma 	Okuri-ashi-barai (beidseitig) 	O-soto-gari (beidseitig) 	Harai-goshi 
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	Juji-gatame beidseitig 	Ude-garami beidseitig 			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>)</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>)</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, aus 1 anderen zu Ude-garami nutzen</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer</li> <li>• 2 Angriffe gegen die <b>mittlere</b> Bankposition mit Juji-gatame beenden</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen</li> <li>• Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.</li> </ul>				

4.Kyu: orange-grüner Gürtel Mindestalter: 11. Lebensjahr (Jahrgang)

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b>	<p>Tsuri-komi-goshi (beidseitig)</p> 	<p>Koshi-uchi-mata</p> 	<p>O-uchi-barai <u>oder</u> Ko-uchi-barai</p> 	<p>Ko-uchi-maki-komi</p> 	<p>Tomoe-nage (beidseitig)</p> 
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	<p>Ude-gatame beidseitig</p> 	<p>Waki-gatame beidseitig</p> 			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tsuri-komi-goshi und Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.</li> <li>• Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen</li> <li>• Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen</li> <li>• Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen</li> <li>• Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (<b>Randori spielen!</b>)</li> <li>• Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li> </ul>				

3. Kyu: grüner Gürtel Mindestalter: 12. Lebensjahr (Jahrgang)











<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b>	freier Fall (beidseitig)				
<b>Grundform der Wurftechniken</b>	<p>Koshi-guruma (beidseitig)</p> 	<p>Ushiro-goshi (beidseitig)</p> 	<p>Hane-goshi</p> 	<p>Sumi-gaeshi</p> 	<p>Tani-otoshi</p> 
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	<p>Ashi-gatame</p> 	<p>Ashi-garami</p> 			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen</li> <li>• Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<p>3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,</li> <li>• als direkter Übergang (z.B. als Hikkomi-gaeshi) und</li> <li>• als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen</li> <li>• Bodenrandori in Standardsituationen beginnen</li> </ul>				
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza</li> </ul>				

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
<b>Grundform der Wurftechniken</b>	Yoko-otoshi (beidseitig)  	Ashi-uchi-mata  	Utsuri-goshi  	Yoko-gake   (beidseitig)	Kata-ashi-dori <i>oder</i> Kuchiki-taoshi  hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden  
<b>Grundform der Bodentechniken</b>	Juji-jime  	Hadaka-jime  	Okuri-eri-jime  	Kata-ha-jime  	
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden (8 Aktionen)</li> </ul>				
<b>Randori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen.</li> <li>• Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)</li> </ul>				
<b>Kata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza</li> </ul>				



1. Kyu: brauner Gürtel

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

<p><b>Vorkenntnisse</b></p>	<p>stichprobenartig</p>					
<p><b>Grundform der Wurftechniken</b></p>	<p>Ashi-guruma oder O-guruma</p> 	<p>Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)</p> 	<p>Te-guruma (beidseitig)</p> 	<p>Kata-guruma</p> 	<p>Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi</p> 	<p>Uki-otoshi</p> 
<p><b>Grundform der Bodentechniken</b></p>	<p>Sankaku-osae- gatame</p> 	<p>Sankaku-gatame</p> 	<p>Sankaku-jime</p> 	<p>Kata-te-Jime</p> 		
<p><b>Anwendungsaufgabe Stand</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen</li> </ul>					
<p><b>Anwendungsaufgabe Boden</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden</li> <li>• 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)</li> </ul>					
<p><b>Randoi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Randori mit verschiedenen Partnern</li> </ul>					
<p><b>Kata</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-no-kata Gruppe Te-waza</li> </ul>					