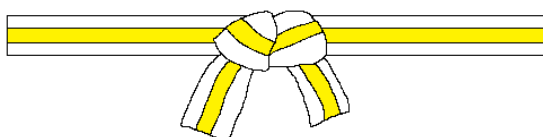
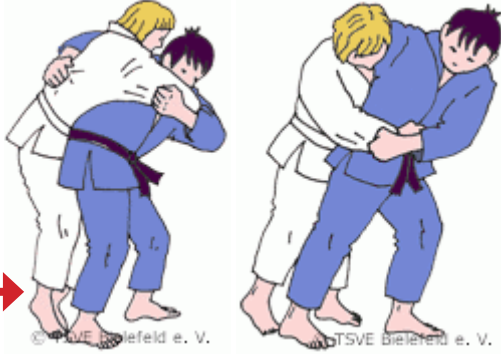

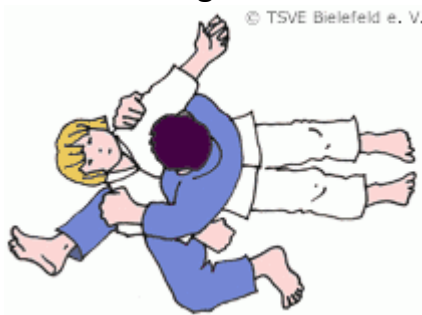



8. Kyu: weiß-gelber Gürtel



Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)
Grundform der Wurftechniken (2 Aktionen) Auch andere Eindrehtechniken wie Seoi-Nage oder Tai-Otoshi sind möglich →	O-goshi oder Uki-goshi* 	O-soto-otoshi 
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame 	Mune-gatame 
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten 	
Anwendungs-aufgabe Boden (1 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke 	
Randori (2-3 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben 	

* **alternativ auch** eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem **Ärmel-Revers-Griff**

Lexikon/neue japanische Begriffe

1.	Kuzure-kesa-gatame	<i>Variante des Schärpen-Haltegriffs</i>
2.	Mune-gatame	<i>Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame</i>
3.	O-goshi	<i>großer Hüftwurf</i>
4.	O-soto-otoshi	<i>großer Außensturz</i>
5.	Randori	<i>freies Üben</i>
6.	Rei	<i>Gruß</i>
7.	Tori	<i>derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)</i>
8.	Uke	<i>derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich. Nehmer)</i>
9.	Ukemi	<i>Falltechnik</i>
10.	Uki-goshi	<i>Hüftschwung</i>

7. Kyu: gelber Gürtel



Falltechnik (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen
Grundform der Wurftechniken eine der Wurftechniken zur anderen Seite (5 Aktionen)	O-goshi 	Uki-goshi 	O-uchi-gari 
			Seoi-otoshi 
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Kesa-gatame 		Yoko-shiho-gatame 
	Tate-shiho-gatame 		Kami-shiho-gatame 
	Anwendungsaufgabe Stand (2 Aktionen)		
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 O-uchi-gari 		
Anwendungsaufgabe Boden (6 Aktionen)			
<ul style="list-style-type: none"> • Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen • 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • 1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke 			
Randori (3-4 Randori a`1 min.)			
<ul style="list-style-type: none"> • Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat 			

Lexikon/neue japanische Begriffe

11.	Ai-yotsu	Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links	16.	Tate-shiho-gatame	auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben
12.	O-uchi-gari	Große Innensichel	17.	Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;
13.	Seoi-otoshi	Schultersturz	18.	Mae-mawari ukemi	Judorolle vorwärts
14.	Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff	19.	Otoshi	stürzen
15.	Yoko-shiho-gatame	Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite	20.	Gari	sicheln: ein belastetes Bein weggerissen

6. Kyu: gelb-orangener Gürtel



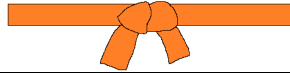
Falltechnik (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen
Grundform der Wurftechniken eine der Wurftechniken zur anderen Seite (6 Aktionen)	Ippon-seoi-nage 	Tai-otoshi 	Ko-uchi-gari 	Ko-soto-gake oder (Ko-soto-gari) 	De-ashi-barai 
Grundform der Bodentechniken (6 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame (zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen)				
Anwendungsaufgabe Stand (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über. 				
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe • 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 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann. 				

Bilder mit freundlicher Genehmigung von Frau Replenka








Lexikon / neue japanische Begriffe

22.	Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
23.	Tai-otoshi	Körpersturz
24.	De-ashi-barai	Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger
25.	Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
26.	Ko-soto-gari	Kleine Außensichel
27.	Gake	Einhängen

5. Kyu: orangener Gürtel



Achtung Altersbegrenzung: Prüfung erst im 9. Lebensjahr

Falltechnik (5 Aktionen)		rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
Grundform der Wurftechniken eine der Wurftechniken zur anderen Seite (5 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi		Okuri-ashi-barai	O-soto-gari	Harai-goshi
						
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)		Juji-gatame			Ude-garami	
						
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)		<ul style="list-style-type: none"> • 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) 				
Anwendungs-aufgabe Boden (4 Aktionen)		<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • 1 Befreiung aus der Beinklammer • 1 Angriff gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden 				
Randori (3-5 Randori a`2 min.)		<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen. 				

Bilder mit freundlicher Genehmigung von Frau Replenka

Lexikon/neue japanische Begriffe

28.	Harai-goshi	Hüftfeger
29.	Juji-gatame	Kreuzhebel
30.	Kenka-yotsu	gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt
31.	Kumi-kata	Form/ Art des Greifens
32.	Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
33.	Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen; beide Füße fegen
34.	O-soto-gari	Große Außensichel
35.	Sasae-tsuri-komi-ashi	Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten








4.Kyu: orange- grüner Gürtel



Vorkenntnisse		stichprobenartig			
Falltechnik (1 Aktion)		freier Fall ggf. mit Partnerhilfe			
Grundform der Wurftechniken, eine der Wurftechniken zur anderen Seite (5 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi o. Sode-Tsuri-komi-Goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <i>oder</i> (Ko-uchi-barai)	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage <small>© TSVE Bielefeld e. V.</small>
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)		Ude-gatame		Waki-gatame	
<small>Bilder mit freundlicher Genehmigung von Frau Replenka</small>					
Anwendungs-aufgabe Stand (5 Aktionen)		<ul style="list-style-type: none"> • Tsuri-komi-goshi oder Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. • 2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen • Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken 			
Anwendungs-aufgabe Boden (3 Aktionen)		<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen • Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen 			
Randori (3-5 Randori a`2 min.)		<ul style="list-style-type: none"> • 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 			

Lexikon / neue japanische Begriffe		
36.	Koshi-uchi-mata	Innere Schenkelwurf mit der Hüfte
37.	Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen
38.	Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
39.	O-uchi-barai	Großes Inneres fegen
40.	Sutemi-waza	„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe
41.	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
42.	Tomoe-nage	wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf
43.	Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
44.	Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
45.	Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite
46.	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
47.	Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz
48.	Kake	Wurfausführung und Kontrolle

3. Kyu: grüner Gürtel *Achtung Altersbegrenzung:*  *Prüfung erst nach dem vollendetem 11. Lebensjahr*


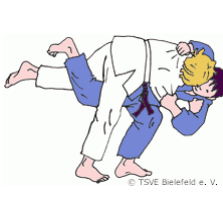






Vorkenntnisse		stichprobenartig			
Falltechnik (1 Aktion)		freier Fall			
Grundform der Wurftechniken eine der Wurftechniken zur anderen Seite (5 Aktionen)	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi <small>© TSVE Bielefeld e. V.</small>	Tani-otoshi <small>© TSVE Bielefeld e. V.</small>
					
Grundform der Bodentechniken eine der Bodentechniken zur anderen Seite (2 Aktionen) <small>Bilder mit freundlicher Genehmigung von Frau Replenka</small>	Ashi-gatame			Ashi-garami	
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen 				
Anwendungsaufgabe Boden (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs 				
Randori (3-5 Randori a` 2min)	<ul style="list-style-type: none"> Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen Bodenrandori in Standardsituationen beginnen 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite) 				

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Kyu	
Alternative Wahlmöglichkeit zwischen der judospezifischen Selbstverteidigung und den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.	
Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers
Boden (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden

Lexikon / neue japanische Begriffe					
49.	Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins	54.	Nage-no-kata	Form des Werfens
50.	Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)	55.	Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
51.	Hane-goshi	Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“	56.	Tani-otoshi	Talfallzug, „ins Tal stürzen“
52.	Kata	Form	57.	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
53.	Koshi-guruma	Hüfttrad	58.	Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe

2. Kyu: blauer Gürtel



Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Grundform der Wurftechniken eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite (5 Aktionen)	Yoko-otoshi 	Ashi-uchi-mata 	Utsuri-goshi 	Yoko-gake 
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime 	Hadaka-jime 	Okuri-eri-jime 	Kata-ha-jime 
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen 			
Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden 			
Randori (3 x 3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata, Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite) 			

Bilder mit freundlicher Genehmigung von Frau Replenka

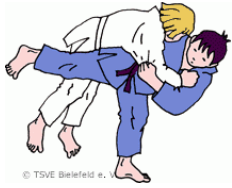








Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Kyu

Alternative Wahlmöglichkeit zwischen der judospezifischen Selbstverteidigung und den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche **ab dem 13.Lebensjahr** und Erwachsene.

Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk • Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers
Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden

Lexikon / neue japanische Begriffe

59.	Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins	64.	Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
60.	Ashi-waza	Fußtechniken	65.	Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
61.	Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen	66.	Yoko-gake	Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
62.	Juji-jime	Kreuzwürgen	67.	Yoko-otoshi	Seitsturz
63.	Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen			

1. Kyu: brauner Gürtel		Achtung Altersbegrenzung:		Prüfung erst nach dem vollendetem 12. Lebensjahr	
Vorkenntnisse			stichprobenartig		
Grundform der Wurftechniken eine der Wurftechniken auch zur anderen Seite (5 Aktionen)	(Ashi-guruma) oder O-guruma	Ura-nage oder (Yoko-guruma)	(Sukui-Nage) Te-guruma	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder (Hane-maki-komi)
					
Grundform der Boden-techniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime	
					
Anwendungs-aufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen				
Anwendungs-aufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (3 x 3min)	• 3 Randori mit verschiedenen Partnern				
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Te-waza zu beiden Seiten				

Bilder mit freundlicher Genehmigung von Frau Replenka, Bilder sind nur Beispiele bzw. Varianten

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Kyu

Alternative Wahlmöglichkeit zwischen der judospezifischen Selbstverteidigung und den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.	
Stand (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen
Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemi-Angriffe in der Bodenlage • Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“

Lexikon / neue japanische Begriffe

68.	Ashi-guruma	Beinrad	77.	Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
69.	Hane-maki-komi	„schnellendes“ Einrollen;	78.	Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
70.	Kata-guruma	Schulterrad	79.	Shime-waza	Würgetechnik
71.	Kata-te-jime	mit einer Hand würgen	80.	Soto-maki-komi	äußeres Einrollen/Einwickeln
72.	Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang	81.	Te-guruma	Handrad
73.	Koshi-jime	„Hüftwürger“	82.	Te-waza	Handtechnik
74.	Makikomi-waza	„Einroll-/ Einwickeltechniken“	83.	Uki-otoshi	Schwebesturz
75.	O-guruma	großes Rad	84.	Ura-nage	Rückwurf
76.	Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel	85.	Yoko-guruma	Seitrad