Copyright 2022: Deutscher Judo-Bund e.V.

DJB
www.judobund.de

GRUNDPROGRAMM STAND

DAX SPORTS
www.dax-sports.com

7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu
„Fallen, Werfen, Halten"	„ Vertiefung Fallen, Werfen, Halten"	„Anwenden und Befreien"	„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 einbeinige Techniken Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption
Hauptseite			
 Morote-seoi-nage	 Tai-otoshi	 Tsurikomi-goshi	 Uchi-mata*
Gegenseite			
 O-goshi	 Ippon-seoi-nage	 Sode-tsurikomi-goshi	 Koshi-guruma
Fußtechniken			
 De-ashi-barai	 O-uchi-gari	 Ko-uchi-gari	 O-soto-gari*
weitere Techniken			
 Uki-goshi	 Ko-soto-gake	 Sasae-tsurikomi-ashi	 Harai-goshi*
3 von 16 Wurftechniken: • 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite • 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite • 1 Fußtechnik	6 von 16 Wurftechniken: • 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite • 2 Fußtechniken	9 von 16 Wurftechniken: • 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite • 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite • 3 Fußtechniken	12 von 16 Wurftechniken: • verbindliche Techniken * • 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite • 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite

Copyright 2022: Deutscher Judo-Bund e.V.

DJB
www.judobund.de

GRUNDPROGRAMM BODEN

DAX SPORTS
www.dax-sports.com

7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu
„Fallen, Werfen, Halten"	„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten"	„Anwenden und Befreien"	„Werfen auf einem Bein und Hebeln"
7 Aktionen	9 Aktionen	8 Aktionen	9 Aktionen
 Kesa-gatame	 Ushiro-kesa-gatame	 sich auf Bauch drehen	 Juji-gatame*
 Yoko-shiho-gatame	 Kuzure-kami-shiho-gatame	 ein Bein klammern	 Ude-garami*
 Tate-shiho-gatame	 Uki-gatame	 zwischen die Beine nehmen	 Waki-gatame
 Kami-shiho-gatame	 Ura-gatame	 durch Brücke überrollen	 Ude-gatame
 Übergang vom Werfen zum Halten	 Umdrehen gegen Bauchlage	 Angriff gegen die Bank	 Rückenlage
• 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche) • 2 Haltegriffwechsel • 1 Übergang vom Werfen zum Halten	• 4 weitere Haltetechniken • 3 Haltegriffwechsel • 1 Übergang vom Werfen zum Halten • 1 Umdrehtechnik (Bauchlage ->Haltetechnik)	• 4 Befreiungen aus Haltetechniken • Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu • 1 Angriff gegen die Bankposition • Lösen der Beinklammer	• 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken* • Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu • 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage • 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

MEINE GÜRTELPRÜFUNG

Hier kannst du dein eigenes Programm zusammenstellen

Sport-Dojo Berlin

Name Prüfling: _____ **Trainerin:** _____

Angestrebter Kyugrad: _____ **Gürtellänge:** _____

STAND

3 Würfe | 6 Würfe | 9 Würfe | 12 Würfe

Würfe nach hinten/Fußtechniken

OuG (Ouchi-Gari)
KouG (Kouchi-Gari)
OSG (O-Soto-Gari)
KoGa (Kosoto-Gake/Kosoto-Gari)
KouMaKo (Kouchi-Maki-Komi)
DeA (De-Ashi-Barai)

Weiß-Gelb:
1 Fußtechnik
1 Eindrehtechnik

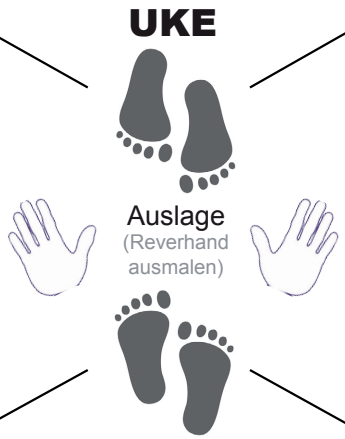
Gelb:
1 Fußwurf
1 Eindrehtechnik zur Hauptseite (HS)
1 Eindrehtechnik zur Gegenseite (GS)

Gelb-Orange:
2 Fußwürfe
2 Eindrehtechniken zur Hauptseite (HS)
2 Eindrehtechniken zur Gegenseite (GS)

Orange:
3 Fußwürfe
3 Eindrehtechniken zur Hauptseite (HS)
3 Eindrehtechniken zur Gegenseite (GS)

Orange-Grün:
4 Fußwürfe
4 Eindrehtechniken zur Hauptseite (HS)
4 Eindrehtechniken zur Gegenseite (GS)

Hinweis:
Es gibt auch Fußwürfe, die nach vorn geworfen werden.



(Hauptseite/Gegenseite)

(Hauptseite/Gegenseite)

Würfe nach vorn (Hauptseite/Gegenseite)

OG (O-Goshi)
UM (Uchi-Mata)
ISN (Ippon-Seoi-Nage)
MSN (Morote-Seoinage)
SeoTo (Seoi-Otoshi)
Sode (Sode-Tsuri-Komi-Goshi)
TaiO (Tai-Otoshi)
KoGu (Koshi-Guruma)
UkiGo (Uki-Goshi)
Harai (Harai-Goshi)
Hiza (Hiza-Guruma)

BODEN

7 Aktionen | 9 Aktionen | 8 Aktionen | 9 Aktionen

Meine Haltetechniken

Meine Umdreher Bank-/Bauchlage

Mein Übergang vom Werfen zum Halten

Meine Befreiungen

Meine Hebeltechniken

Lösen der Beinklammer

Angriff aus eigener Rückenlage

Angriff gegen Ukes Rückenlage

Weiß-Gelb:
2 Haltetechniken

Gelb:
4 Haltetechniken
2 Haltegriffwechsel
1 Übergang vom Werfen zum Halten

Gelb-Orange:
8 Haltetechniken
3 Haltegriffwechsel
1 Übergang vom Werfen zum Halten
1 Umdreher gegen die Bauchlage

Orange:
4 Befreiungen aus Haltetechniken
Wiederholung: Haltetechniken
1 Übergang vom Werfen zum Halten
1 Umdreher gegen die Bauchlage
1 Angriff gegen die Bankposition
Lösen der Beinklammer

Orange-Grün:
3 Hebeltechniken
1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
1 Angriff aus Ukes Rückenlage
Wiederholung Halten + Befreien
1 Übergang vom Werfen zum Halten
1 Umdreher gegen die Bauchlage + Bank
Lösen der Beinklammer

Copyright 2022: Deutscher Judo-Bund e.V.

DJB
www.judobund.de

ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

DAX SPORTS
www.dax-sports.com

3. Kyu
„Sensationelle Technikwelten"

15 Würfe
3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm

Tomoe-nage*

Tani-otoshi*

Okuri-ashi-barai

Tsuri-goshi

15 von 28 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination

2. Kyu
„Die Judo-Taktik"

18 Würfe
6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm

Soto-makikomi*

Sumi-gaeshi*

Ashi-guruma

Utsuri-goshi

18 von 28 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu

1. Kyu
„Das eigene Judo-Profil"

20 Würfe
9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm
zusätzlich 1 Wahlpflichtbereich

Ura-nage*

Ko-uchi-makikomi*

Uki-otoshi

Kata-guruma

20 von 28 Wurftechniken:
- verbindliche Techniken *
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen

Copyright 2022: Deutscher Judo-Bund e.V.

DJB
www.judobund.de

ERWEITERUNGSPROGRAMM BODEN

DAX SPORTS
www.dax-sports.com

3. Kyu
„sensationelle Technikwelten"

11 Aktionen

Hiza-gatame*

Sankaku-gatame*

Ashi-gatame

Hara-gatame

Positionswechsel

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel

2. Kyu
„Die Judo-Taktik"

11 Aktionen

Gyaku-juji-jime*

Okuri-eri-jime („Koshi-jime")*

Hadaka-jime

Kataha-jime

Positionswechsel

- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel

1. Kyu
„Das eigene Judo-Profil"

14 Aktionen

Okuri-eri-jime*

Sode-guruma-jime*

Sankaku-jime

Tsukkomi-jime

Positionswechsel

- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu