



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### Allgemeine Prüfungsrichtlinien für Judo Kyu-Grade

#### Zeittafel

Grad	Regelvorbereitungszeit	Besondere Bedingungen
5. Kyu	6 Monate	
4. Kyu	6 Monate	
3. Kyu	6 Monate	1 Prüfer*
2. Kyu	6 Monate	2 Prüfer*
1. Kyu	12 Monate	2 Prüfer*

\* sollen aus verschiedenen Vereinen sein!

#### Wartezeiten für Kyu-Grade

1. Die erste Kyu-Prüfung erstreckt sich auf das Programm des 5. Kyu-Grades (gelber Gürtel ). Budoka unter 10 Jahren beträgt die Wartezeit, ab Beginn des Eintrittsdatums, 10 Monate. Mit Erreichen des 10. Lebensjahrs 6 Monate.
2. Bei der Prüfung zum 4. Kyu (orangener Gürtel) muss eine Vorbereitungszeit von mindestens 6 Monaten, bei Budoka unter 12 Jahren eine Vorbereitungszeit von 10 Monaten eingehalten werden.
3. Bei der Prüfung zum 3. Kyu (grüner Gürtel) muss eine Vorbereitungszeit von mindestens 6 Monaten, bei Judoka unter 14 Jahren von 10 Monaten eingehalten werden.
4. Bei der Prüfung zum 2. Kyu (blauer Gürtel) muss eine Vorbereitungszeit von mindestens 6 Monaten, bei Budoka unter 14 Jahren von 10 Monaten eingehalten werden. Das Mindestalter für den 2. Kyu-Grad beträgt 12 Jahre.
5. Die Vorbereitungszeit zum 1. Kyu-Grad beträgt 1 Jahr. Das Mindestalter liegt bei 14 Jahren.
6. In der Vorbereitungszeit zum 1. Dan-Grad ist die Einzelmitgliedschaft im Deutschen Dan-Kollegium von 12 Monaten nachzuweisen.

#### **Hinweis:**

Sollten sich im Einzelfall Probleme bei der Durchführung der Prüfung, z.B. Prüfer aus anderen Vereinen ergeben, dann ist in Absprache mit dem zuständigen Fachbeauftragten oder Landesbeauftragten eine evtl. Abweichung von der Norm gestattet.



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### Schüler Kyu-Grade im Judo

Beim Judo gibt es 6 verschiedene Schüler Kyu-Grade

1. Kyu – braun
2. Kyu – blau
3. Kyu – grün
4. Kyu – orange
5. Kyu – gelb
6. Kyu – weiß (Einführung in den Judosport, keine Prüfung erforderlich)

### Standprüfungsordnung





## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### Bodenprüfungsordnung

*Deutsches Dan-Kollegium e.V.* **Bodenprüfungsordnung**

**5. Kyu**

KESA-GATAME  
KATA-GATAME  
KAM-SIMO-GATAME  
YOKO-SIMO-GATAME  
TATE-SIMO-GATAME

**4. Kyu**

UCHI-GATAME  
UCHI-GATAME  
UCHI-GATAME  
UCHI-GATAME  
UCHI-GATAME

**3. Kyu**

UCHI-GATAME  
WAKI-GATAME  
KATA-HAJIME  
OSURI-GATAME

**2. Kyu**

HANMI-GATAME  
HADA-GATAME  
KATA-HAJIME  
OSURI-GATAME

**1. Kyu**

HAN-GATAME  
HAN-GATAME  
HAN-GATAME  
HAN-GATAME

die meistgetragenen Budogi Deutschlands

Budo Deutschland



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### 5. Kyu-Grad Gelber Gürtel

#### 1. Vorkenntnisse

keine

#### 2. Falltechnik

Einseitig: Fallen seitwärts, rückwärts, Rolle vorwärts (mit Liegenbleiben und Aufstehen)

#### 3. Wurftechnik

Sechs Wurftechniken aus der 1. Stufe der Gokyo aus der Vorwärtsbewegung, der Rückwärtsbewegung und aus der Kreisbewegung demonstrieren.

#### 4. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

4.1 Kombination: Eine Kombination aus der Bewegung, z. B. O Goshi – O Uchi-Gari

4.2 Kontertechnik: Eine Kontertechnik aus der Bewegung z. B. O Soto Gari – O Soto Gari

#### 5. Bodentechnik

5.1 Beidseitig eine Haltetechnik aus den vier Haltegruppen

5.2 Beidseitig eine Befreiung aus den vier Haltegruppen

5.3 Ein Angriff gegen Bankposition und Bauchlage

#### 6. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

6.1 Wechsel von einem Haltegriff zu einem anderen Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke

6.2 Ein Angriff gegen Bank und Bauchlage mit je einen Haltegriff beenden

#### 7. Theoretische und methodische Grundlagen

7.1 Die Judowerte

7.2 Prinzipien des Judo

7.3 Verhaltensregeln im Judo-Dojo ( Übungshalle )

#### 8. Randori: Stand / Boden



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### 4. Kyu-Grad Orangener Gürtel

#### 1. Vorkenntnisse

Beherrschung des Programms des 5. Kyu. Techniken können stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Falltechnik

- 2.1 Beidseitiges Fallen seitwärts und vorwärts mit Liegenbleiben und Aufstehen
- 2.2 Fallen rückwärts und Rückwärtsrolle

#### 3. Wurftechnik

Sechs Wurftechniken aus der 2. Stufe der Gokyo aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen (auch Kreisbewegung) demonstrieren. Die Techniken stammen aus den Technikgruppen Te-waza, Ashi-waza und Koshi-waza.

#### 4. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 4.1 Kombinationen: Je zwei Kombinationen aus den Technikgruppen Te-waza, Ashi-waza und Koshi-waza aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen (Yakusoku-geiko)
- 4.2 Kontertechniken: Je zwei Kontertechniken aus den Technikgruppen Te-waza, Ashi-waza und Koshi-waza aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen (Yakusoku-geiko)

#### 5. Bodentechnik

- 5.1 Je einen Würgegriff aus den Technikgruppen Juji-jime und Hadaka-Jime
- 5.2 Je einen Hebel aus den Technikgruppen Juji-gatame und Ude-garami
- 5.3 Eine Abwehrtechnik aus der Rückenlage gegen den von oben angreifenden Uke mit Haltegriff, Würgen oder Hebeln abschließen
- 5.4 Eine Befreiungsmöglichkeit aus der Beinklammer
- 5.5 Einen in der Bauchlage verteidigenden Uke mit einer Drehtechnik in die Rückenlage zwingen
- 5.6 Eine Angriffstechnik gegen einen in Bankposition verteidigenden Uke mit Hebel, Würgen oder Haltetechnik beenden

#### 6. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

Sinnvolle Übergänge aus den oben genannten Bodentechniken in der Bewegung (Yakusoku-geiko) demonstrieren

#### 7. Theoretische und methodische Grundlagen

- 7.1 Die Judowerte
- 7.2 Prinzipien des Judo
- 7.3 Verhaltensregeln im Judo-Dojo ( Übungshalle )

#### 8. Randori: Stand / Boden



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### 3. Kyu-Grad Grüner Gürtel

#### 1. Vorkenntnisse

Beherrschung des Programms des 5. und 4. Kyu. Techniken können stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Falltechnik

Einwandfreies Fallen nach allen Seiten, auch über ein Hindernis und freier Fall beidseitig

#### 3. Wurftechnik

Acht Wurftechniken aus der 3. Stufe der Gokyo und sechs Würfe aus der 2. und 1. Stufe der Gokyo aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen (auch Kreisbewegung) demonstrieren. Die Techniken stammen aus den Technikgruppen Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza, Ma-Sutemi-waza, Yoko- Sutemi-waza.

#### 4. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

4.1 Zwei sinnvolle Wurftechniken, wenn Uke zieht oder drückt

4.2 Zwei Kombinationen, wenn Uke blockt oder ausweicht

4.3 Zwei Kontertechniken, wenn Uke mit einer wettkampfrelevanten Technik angreift

4.4 Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage bei einem missglückten Angriffsversuch von Tori

#### 5. Bodentechnik

5.1 Zwei Angriffstechniken aus der eigenen Rückenlage, wenn Tori sich zwischen Ukes Beinen befindet, mit einer Hebeltechnik und einer Haltetechnik beenden

5.2 Je zwei Angriffstechniken gegen Rückenlage, Bauch oder Banklage mit je einer Technik beenden

5.3 Würgetechnik: Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime aus der Bank und Bodenlage

5.4 Hebeltechnik: Ude-gatame und Waki-gatame beidseitig aus Haltetechniken

#### 6. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

Sinnvolle Übergänge aus den oben genannten Bodentechniken in der Bewegung (Yakusoku-geiko) demonstrieren

#### 7. Theoretische und methodische Grundlagen

7.1 Die Judowerte

7.2 Prinzipien des Judo

7.3 Verhaltensregeln im Judo-Dojo ( Übungshalle )

#### 8. Randori: Stand / Boden

#### 9. Kata

Nage-no-Kata: Demonstration der Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite). Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden.



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### 2. Kyu-Grad Blauer Gürtel (Mindestalter: 12 Jahre)

#### 1. Vorkenntnisse

Beherrschung des Programms des 5. bis 3. Kyu. Techniken können stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Falltechnik

Einwandfreies Fallen nach allen Seiten, auch freier Fall beidseitig

#### 3. Wurftechnik

- 3.1 Acht Wurftechniken aus der 4. Stufe der Gokyo, zehn Würfe aus den zurückliegenden Stufen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen demonstrieren. Die Techniken stammen aus den Technikgruppen Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza, Ma-Sutemi-waza, Yoko- Sutemi-waza.
- 3.2 Beidseitig fünf Würfe nach eigener Wahl aus der Bewegung (Yakusoku-geiko) demonstrieren
- 3.3 Drei Kombinationen und drei Kontertechniken aus der Bewegung demonstrieren

#### 4. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 4.1 Drei Kombinationen und drei Kontertechniken aus der Bewegung demonstrieren
- 4.2 Wurfprinzipien mit je zwei Wurftechniken aus einer sinnvollen Situation werfen, wenn Uke sichelt, blockiert oder sich nach hinten wegdreht.

#### 5. Bodentechnik

- 5.1 Beidseitig zwei unterschiedliche Eingänge aus den vier Haltegruppen mit Befreiungstechniken
- 5.2 Einen in der Bauchlage verteidigen Uke mit je drei möglichen Drehtechniken in die Rückenlage zwingen
- 5.3 Bankposition mit drei unterschiedlichen Angriffen und abschließendem Hebeln, Halten oder Würgen beenden
- 5.4 Hebeltechnik: Kannuki-gatame und Hara-gatame aus je drei unterschiedlichen Positionen (Banklage, Rückenlage und Stand) demonstrieren
- 5.5 Würgetechnik: Kata-te-jime und Ryo-te-jime aus je drei unterschiedlichen Positionen (Rückenlage, Seitenlage, Oberlage, Banklage und Standlage) demonstrieren

#### 6. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

Sinnvolle Übergänge aus den oben genannten Bodentechniken in der Bewegung (Yakusoku-geiko) demonstrieren

#### 7. Theoretische und methodische Grundlagen

- 7.1 Die Judowerte
- 7.2 Prinzipien des Judo
- 7.3 Verhaltensregeln im Judo-Dojo ( Übungshalle )

#### 8. Randori: Stand / Boden

#### 9. Kata

Nage-no-Kata: Demonstration der Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite). Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden.



## Prüfungsprogramm und allgemeine Richtlinien zur Durchführung von Judo Kyu-Prüfungen im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

### 1. Kyu-Grad Brauner Gürtel (Mindestalter: 14 Jahre)

#### 1. Vorkenntnisse

Beherrschung des Programms des 5. bis 2. Kyu. Techniken können stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Falltechnik

Einwandfreies Fallen nach allen Seiten, auch freier Fall beidseitig

#### 3. Wurftechnik

- 3.1 Acht Wurftechniken aus der 5. Stufe der Gokyo, zwölf Würfe aus den zurückliegenden Stufen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen demonstrieren. Die Techniken stammen aus den Technikgruppen Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza, Ma-Sutemi-waza, Yoko- Sutemi-waza.
- 3.2 Beidseitig fünf Würfe nach eigener Wahl aus unterschiedlichen Richtungen werfen

#### 4. Anwendungsorientierte Judotechniken (Stand)

- 4.1 Aus der Bewegung vier Kombination und vier Konter aus den Gruppen Ashi-waza, Koshi-waza, Te-waza, Ma-Sutemi-waza, Yoko-Sutemi-waza demonstrieren
- 4.2 Je eine Wurftechnik aus den oben genannten Gruppen aus verschiedenen Situationen sinnvoll werfen

#### 5. Bodentechnik

- 5.1 Hebeltechnik: Ashi-gatame aus drei unterschiedlichen Positionen demonstrieren
- 5.2 Hebeltechnik: Aus den sieben Hebelgruppen der Gokyo eine Hebeltechnik demonstrieren
- 5.3 Würgetechnik: Ashi-jime aus drei unterschiedlichen Positionen demonstrieren
- 5.4 Würgetechnik: Aus den sieben Würgegruppen der Gokyo eine Würgetechnik demonstrieren
- 5.5 Drei Angriffsarten aus der Rückenlage mit Hebeln, Würgen, oder Halten beenden
- 5.6 Drei Abwehrtechniken bei Angriff zwischen den Beinen mit Hebeltechnik beenden
- 5.7 Drei Angriffsarten von oben gegen Bankposition und Bauchlage demonstrieren
- 5.8 Aus den vier Haltegruppen je zwei Würge und Hebeltechniken demonstrieren

#### 6. Anwendungsorientierte Judotechniken (Boden)

Sinnvolle Übergänge aus den oben genannten Bodentechniken in der Bewegung (Yakusoku-geiko) demonstrieren

#### 7. Theoretische und methodische Grundlagen

- 7.1 Die Judowerte
- 7.2 Prinzipien des Judo
- 7.3 Verhaltensregeln im Judo-Dojo (Übungshalle) ausführlich erläutern

#### 8. Randori: Stand / Boden

#### 9. Kata

Nage-no-Kata: Demonstration der Gruppe Te-waza (nur zu einer Seite)