



## Graduierungs-Programm des JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 8.KYU

1. Beim Judo sind Judo-Werte und die Einhaltung von Etikette, die diese Werte repräsentieren, allgegenwärtig und unerlässlich.
2. Beim Judo wird gelernt zu fallen ohne sich zu verletzen, da dies die Voraussetzung für jedes weitere Üben und für Sicherheit in vielen Situationen des Alltags ist. (**Rückwärts- und Seitwärts Fallübung**)
3. Beim Judo-Standkampf versuchen die Kämpfenden sich kontrolliert zu werfen. (**O-Soto-Otoshi/ O-Goshi**)



4. Beim Judo-Bodenkampf versuchen sich die Kämpfenden gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort mit einem Haltegriff zu kontrollieren. (**Mune-Gatame/ Kuzure-Kesa-Gatame**)



5. Beim Judo gibt es mit dem „Abklopfen“ ein universelles STOP-Signal, das alle Aktionen unmittelbar beendet.



## Graduierungs-Programm des JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 7.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite)
- Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
- Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):  
drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm:

o eine Eindrehtechnik zur Hauptseite (**Ippon-Seoi-Nage**)

wenn -> dann Situation:

- **Doppel-Rever Griff, um Uke's Griff zu blockieren**



o eine Eindrehtechnik zur Gegenseite (**O-Goshi**)

wenn -> dann Situation:

- **Uke möchte greifen und kommt mit dem linken Bein nach vorne**



o eine Fußtechnik (**O-Uchi-Gari**)

wenn -> dann Situation:

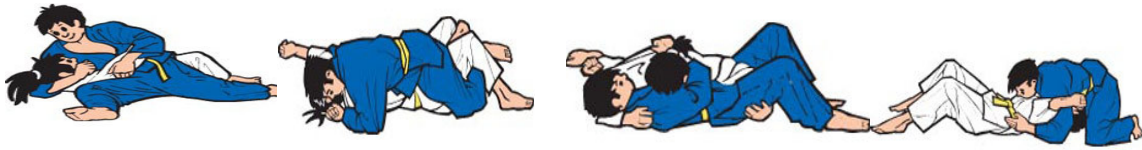
- **Uke kommt Aufrecht mit dem linken Bein nach vorne**



Katame-waza („wenn -> dann Situationen“):

- vier Haltetechniken:

**Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame**



wenn -> dann Situation:

- **Haltegriff Kreisel**

- zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- eine Lösung einer Standardsituation: ein Übergang vom Werfen zum Halten (**Seoi-Nage zu Kesa-Gatame**)

Randori:

- je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten



## Graduierungs-Programm des JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 6.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):

- Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm:
  - o zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite  
(Uki-Goshi/ Tai-Otoshi)



wenn -> dann Situation **Uki-Goshi**:

- aus Gegengleicher Auslage

wenn -> dann Situation **Tai-Otoshi**:

- wenn Uke in Rechts Auslage steht und sich aufrichtet

o zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite

(Ippon-Seoi-Nage/ O-Goshi)

wenn -> dann Situation **O-Goshi**:

siehe Gelb-Gurt

wenn -> dann Situation **Ippon-Seoi-Nage**:

- Uke bewegt sich nach rechts und kommt mit dem linken Bein nach vorne



o zwei Fußtechniken

(O-Uchi-Gari/O-Soto-Gari)

wenn -> dann Situation **O-Uchi-Gari**: siehe Gelb Gurt

wenn -> dann Situation **O-Soto-Gari**:

- starke Gleiche Auslage

Katame-waza („wenn -> dann Situationen“):

- vier weitere Haltetechniken

(Ushiro-Kesa-Gatame/ Kata-Gatame/ Ura-Gatame/  
Kuzure-Kami-shiho-Gatame)



(Ushiro-Kesa-Gatame)



(Kata-Gatame)



(Ura-Gatame)



(Kuzure-Kami-Shiho-Gatame)

wenn -> dann Situation (Ushiro-Kesa-Gatame/ Kata-Gatame/ Kuzure-Kami-Shiho-Gatame): **aus Haltegriffwechsel**

wenn -> dann Situation **Ura-Gatame**:

- **aus dem Umdreher: „Gurke“**

- drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
- zwei Lösungen für Standardsituationen:
  - o ein Übergang vom Werfen zum Halten (**O-Uchi-Gari zu Kesa-Gatame**)
  - o eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (**Helm-Technik**)

Randori / Shiai:

- Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf (Nachweis im Judopass)
- alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten



## Graduierungs-Programm JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 5.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li)
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):

- Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm:

o drei Eindrehtechniken zur Hauptseite

(Morote-Seoi-Nage/ Harai-Goshi/ ein Wurf zur Wahl)

wenn -> dann Situation Morote-Seoi-Nage:

- mit Griff Löse-Technik + wie Tai-Otoshi

wenn -> dann Situation Harai-Goshi:

- aus O-Goshi -> Uke sperrt sich

o drei Eindrehtechniken zur Gegenseite

(Ippon-Seoi-Nage/ Sode-Tsuri-Komi-Goshi/ O-Goshi)

wenn -> dann Situation O-Goshi/Seoi-Nage: siehe Gürtel zuvor

wenn -> dann Situation Sode-Tsuri-Komi-Goshi:

- Uke's Arm abfangen

o drei Fußtechniken

(Ko-Uchi-Gari/ De-Ashi-Barai/ ein Wurf zur Wahl)

wenn -> dann Situation Ko-Uchi-Gari:

- Uke kommt mit dem rechten Bein nach vorne

wenn -> dann Situation De-Ashi-Barai:

- Uke geht mit linkem Bein zurück



Katame-waza („wenn -> dann Situationen“):

- vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen:
  - o sich auf den Bauch drehen,
  - o ein Bein des Gegners klammern,
  - o den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen,
  - o den Gegner durch die Brücke überrollen
- vier Lösungen für Standardsituationen:
  - o ein Übergang vom Werfen zum Halten (mit Spezialwurf)
  - o eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osae-komi-waza (Zipfel Technik)
  - o Lösen der Beinklammer
  - o ein Angriff gegen Bank (Sankaku)

Randori / Shiai:

- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)
- alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten



## Graduierungs-Programm JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 4.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):

- Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, darunter verbindlich:

o **O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata**

wenn -> dann Situation **O-soto-gari/ Harai-goshi:**

- siehe Gürtel zuvor

wenn -> dann Situation **Uchi-mata:**

- **Gegengleiche Auslage und Kreisbewegung**

o vier Eindrehtechniken zur Hauptseite

(**Harai-Goshi, Uchi-Mata, Tsuru-Komi-Goshi, Rest nach Wahl**)

wenn -> dann Situation **Tsuru-Komi-Goshi:**

- **aus abgewandelten Koshi-Guruma (Kragen Griff) -> Uke blockt**

o vier Eindrehtechniken zur Gegenseite

(**Koshi-Guruma, Rest nach Wahl**)

wenn -> dann Situation **Koshi-Guruma:**

- **Uke bewegt sich nach rechts und richtet sich auf**

o vier Fußtechniken

(**Ko-Soto-Gari, O-soto-Gari, Sasae-Tsuru-Komi-Ashi, Rest nach Wahl**)

wenn -> dann Situation **Ko-Soto-Gari:**

- **als Konter gegen Uke's Angriff**

Seite 1 von 2





wenn -> dann Situation **Sasae-Tsuri-Komi-Ashi**:  
- **Griff lösen -> Wurf aus einer vorwärts Bewegung werfen**

Katame-waza („wenn -> dann Situationen“):

- Drei Hebeltechniken:
  - o **Juji-gatame**
  - o **Ude-garami**
  - o eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl (**Ashi-Gatame/Garami**)

(Juji-Gatame)



- sechs Lösungen für Standardsituationen:
  - o ein Übergang vom Werfen zum Halten (**mit Wurf zur Gegenseite**)
  - o eine Umdrehtechnik von der Bauchlage (**Nacken-Technik mit Ude-Garami**)
  - o Lösen der Beinklammer
  - o ein Angriff gegen Bank (**gerollten Juji-Gatame**)
  - o einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (**Schere mit Haltegriff**)
  - o einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (**unter Wegnahme des Beines**)



(Ude-Garami)



(Ashi-Gatame)

Randori / Shiai

- Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)
- alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten



## Graduierungs-Programm JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 3.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle
- freier Fall
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):

- fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:

o **Tomoe-nage**

wenn -> dann Situation **Tomoe-Nage:**

- **Matten Rand Situation**

o **Tani-otoshi**

wenn -> dann Situation **Tani-otoshi:**

- **als Konter**

o **Okuri-Ashi-Barai**

wenn -> dann Situation **Okuri-Ashi-Barai:**

- **aus der Seitwärts-Bewegung**

- je ein(e) Konter, Finte, Kombination

(aus dem Programm des DJB)



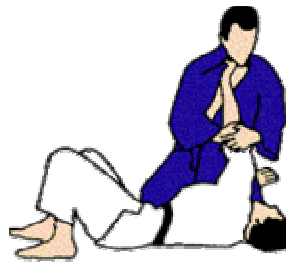
Katame-waza: („wenn -> dann Situationen“):

- vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch:

- o Hiza-gatame
- o Sankaku-gatame
- o Waki-Gatame
- o Ude-Gatame



(Hiza-Gatame)



(Ude-Gatame)



(Sankaku-Gatame)



(Waki-Gatame)

- sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB:

- o ein Übergang vom Werfen zum Halten

- (mit **wegdrehen von Uke**)

- o eine Umdrehtechnik von der Bauchlage

- (**Umdreher von hinten**)

- o Lösen der Beinklammer

- o ein Angriff gegen Bank (**Sankaku-Technik**)

- o einen Angriff aus der eigenen Rückenlage

- (**Juij-Gatame aus Rückenlage**)

- o einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

- (**Haltegriff über blockieren des Beins**)

- o Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition (**Umdreher mit Waki-Gatame**)

Randori / Shiai

- Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)

- alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten



## Graduierungs-Programm JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 2.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- Alle bisherigen Ukemi
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen Würgetechniken

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):

- achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:

o **Sumi-gaeshi**

wenn -> dann Situation **Sumi-Gaeshi:**

- **Paralleler Griff auf dem Rücken**

o **Soto-makikomi**

wenn -> dann Situation **Soto-makikomi:**

- **Doppel-Rever Griff Situation**

o **Utsuri-Goshi**

wenn -> dann Situation **Utsuri-Goshi:**

- **Uke bewegt sich seitwärts, abgebeugt**

o **Ashi-Guruma**

wenn -> dann Situation **Ashi-Guruma:**

- **Gegengleiche Auslage, Kreisbewegung**

o **Kata-Guruma**

wenn -> dann Situation **Kata-Guruma:**

- **Laats-Abtaucher -> Gegengleiche Situation**

o **Uki-Otoshi**

wenn -> dann Situation **Uki-Otoshi:**

- **wenn Uke schiebt**



- je ein(e) Konter, Finte, Kombination aus den Musterlösungen des DJB
- Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu (gleiche Auslage) und in Kenka-yotsu (gegengleiche Auslage)

Katame-waza („wenn -> dann Situationen“):

- drei Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch:

- o Gyaku-juji-jime
- o Katate-jime
- o Hadaka-Jime



(Gyaku-juji-jime)



(Katate-jime)



(Hadaka-jime)

- acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB:
  - o ein Übergang vom Werfen zum Halten (aus gegengleicher Auslage)
  - o eine Umdrehtechnik von der Bauchlage (Lauf-Würger)
  - o Lösen der Beinklammer
  - o ein Angriff gegen Bank (Kingston-Rolle)
  - o einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (mit Hadaka-Jime)
  - o einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage (mit Juij-Jime)
  - o zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Randori / Shiai

- Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)
- alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten



## Graduierungs-Programm JC DJK Essen-Frintrop 1959 e.V.



### 1.KYU

Ukemi und Partnerverhalten:

- Alle bisherigen Ukemi
- Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza
- Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

Nage-waza („wenn -> dann Situationen“):

- zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:

o **Ura-nage**

wenn -> dann Situation **Ura-nage**:

- als Konter gegen Koshi-Guruma

o **Ko-uchi-makikomi**

wenn -> dann Situation **Ko-Uchi-makikomi**:

- gegen Aufrechte Rechts Auslage

o **Tsuri-Goshi**

wenn -> dann Situation **Tsuri-Goshi**:

- Gegengleiche Auslage

o **Rest frei wählbar**



- je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB

Katame-waza („wenn -> dann Situationen“):

• vier Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch:

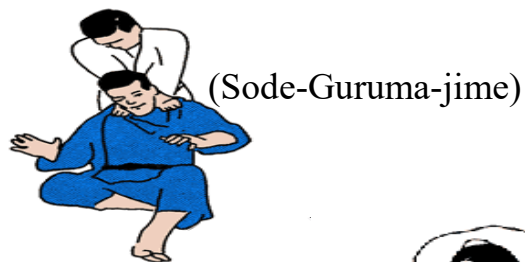
o **Sode-guruma-jime**

o **Okuri-eri-jime**

o **Kataha-Jime**

o **Tsukkomi-Jime**

o **Sankaku-Jime**



(Okuri-eri-Jime)



(Kataha-jime)



(Tsukkomi-Jime)



(Sankaku-Jime)

• Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB:

o eine Umdrehtechnik von der Bauchlage

(**Kataha-Jime Umdreher**)

o Lösen der Beinklammer

o ein Angriff gegen Bank

(**Okuri-Eri-Jime Umdreher**)

o einen Angriff aus der eigenen Rückenlage

o einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage

o zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu (gleiche Auslage)  
und einen in Kenka-yotsu (gegengleiche Ausgleich)

o drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige  
Angriffsposition

Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen:

- Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption  
(Stand und Boden)
- Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl
- Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr)
- Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)

Randori / Shiai:

- Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung  
(Nachweis im Judopass)
- alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten