



Judo nach Kawaishi, Mikonosuke

im



Judo Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Grade - Kawaishi System -

Dokumenthistorie:

Datum	Version	Verfasser	Bemerkungen
28.12.2017	1.0	Westermann	Dokumentenerstellung als Entwurf
30.04.2018	2.0	Westermann	Einarbeitung Vorschläge des Vorstandes, BDJJ e.V.
03.04.2018	2.1	Westermann	Freigabe Vorstand BDJJ als finale Version
10.11.2020	2.2	Westermann	Bewertungssystem auf 6 Punkte umgestellt / Freigabe Vorstand



Inhalt

§1 Vorwort und Geltungsbereich.....	3
§2 Allgemeines	3
§3 Vorbereitungszeiten und Altersvoraussetzungen Kyu-Grade	3
§4 Vorbereitungszeiten und Altersvoraussetzungen Dan-Grade	3
§5 Durchführung Prüfungen	3
(5.1) Prüfer	3
(5.2) alle Prüfungen	3
(5.3) Dan-Prüfungen.....	4
§6 Zulassung zur Kyu-/Dan-Prüfung.....	4
§7 Bewertung der Techniken und Bestehen einer Prüfung	4
(7.1) Punktesystem.....	4
§8 Leistungsvoraussetzungen in Bezug zum Prüfungsalter	5
§9 Anerkennung verbandsfremder Graduierungen	5
§10 Bewertungskriterien.....	5
§11 Anforderungen.....	6
(1) 6. Kyu - Streifenprüfungen (Kinder bis einschließlich 11 Jahre)	6
(2) 5. Kyu – gelber Gürtel.....	6
(3) 4. Kyu – oranger Gürtel.....	7
(4) 3. Kyu – grüner Gürtel.....	7
(5) 2. Kyu – blauer Gürtel	8
(6) 1. Kyu – brauner Gürtel.....	9
Anlagen.....	10
Kurzübersicht Prüfungsprogramm Kyu-Grade	11



Prüfungsordnung Judo / Kawaishi System

§1 Vorwort und Geltungsbereich

Diese Prüfungsordnung gilt für die Budo-Disziplin Judo und regelt die Durchführung von Kyu- und Dan-Prüfungen im Judo innerhalb des BDJJ.

§2 Allgemeines

(2.1) Grundlage der Prüfungsordnung ist das Judo-System des **Kawaishi, Mikonosuke**.

(2.2) Kyu-Grade (Schülergrade) werden in den Gürtelfarben gelb, orange, grün, blau und braun geprüft. Die Dan-Grade (Meistergrade) 1 bis 5 sind mit einem schwarzen Gürtel, der 6. bis 8. Dan rot-weiß-geblockt zu kennzeichnen. Dan-Grade ab 9. Dan sind einfarbig rot.

Der erworbene Gürtel ist bei allen sportlichen Anlässen zu tragen. Das Recht zum Tragen des neuen Gürtels beginnt nach bestandener Prüfung.

§3 Vorbereitungszeiten und Altersvoraussetzungen Kyu-Grade

- a) zum 6. Kyu (Streifenprüfungen): 3 Monate aktives Training, bis max. 12 Jahre
- b) zum 5. Kyu (gelb): 6 Monate aktives Training; keine Altersvoraussetzung
- c) zum 4. Kyu (orange): 6 Monate seit der Prüfung zum 5. Kyu; keine Altersvoraussetzung
- d) zum 3. Kyu (grün): 8 Monate seit der Prüfung zum 4. Kyu; keine Altersvoraussetzung
- e) zum 2. Kyu (blau): 10 Monate seit der Prüfung zum 3. Kyu; 12 Jahre
- f) zum 1. Kyu (braun): 12 Monate seit der Prüfung zum 2. Kyu; 14 Jahre

Bei guten Prüfungs- bzw. Trainingsleistungen können die Wartezeiten um max. 4 Wochen verkürzt werden. Die Verkürzung liegt im Ermessen des Prüfers.

§4 Vorbereitungszeiten und Altersvoraussetzungen Dan-Grade

- a) zum 1. Dan (schwarz): 1 Jahr seit der Prüfung zum 1. Kyu; 16 Jahre
- b) zum 2. Dan (schwarz): 2 Jahre seit der Prüfung zum 1. Dan; 18 Jahre
- c) zum 3. Dan (schwarz): 3 Jahre seit der Prüfung zum 2. Dan; 21 Jahre
- d) zum 4. Dan (schwarz): 4 Jahre seit der Prüfung zum 3. Dan; 25 Jahre
- e) zum 5. Dan (schwarz): 5 Jahre seit der Prüfung zum 4. Dan; 35 Jahre
- f) zum 6. Dan (rot/weiß, geblockt): 5 Jahre seit der Prüfung zum 5. Dan; 40 Jahre
- g) weitere Dan-Graduierungen sind möglich; 5 Jahre seit der letzten Prüfung; 48 Jahre

Dan-Anträge sind spätestens 4 Wochen vor dem Prüfungstermin beim Prüfer/Vorstand unter Verwendung des Dan-Antragsformulars einzureichen.

Die Vorbereitungszeiten sind grundsätzlich einzuhalten und können nicht verkürzt werden. Für die 1. Dan bis zum 5. Dan entspricht die Vorbereitungszeit dem zu erwerbenden Dan-Grad in Jahren. Ab dem 6. Dan-Grad beträgt die Vorbereitungszeit für alle folgenden Dan-Graduierungen grundsätzlich 5 Jahre.

Beispiel: Die Prüfung zum 4. Dan ist nach einer Vorbereitungszeit von 4 Jahren nach Erlangung des 3. Dan frühestens möglich.

§5 Durchführung Prüfungen

(5.1) Prüfer

Prüfer müssen volljährig sein und mindestens Träger des 1. Dan in der Sportart Judo sein. Minderjährige Dan-Träger können als Beisitzer der Prüfung beisitzen. Sie führen ebenso eine Prüfungsliste; diese trägt jedoch nicht zur Entscheidungsfindung des Prüfungsergebnisses bei. Minderjährige Dan-Träger werden in der Prüfungsliste entsprechend gekennzeichnet.

Die Prüfer sind gehalten, den Anweisungen des Vorstandes Folge zu leisten soweit diese nicht im Widerspruch zur gültigen Prüfungsordnung stehen.

(5.2) alle Prüfungen

Prüfungsveranstalter ist grundsätzlich der BDJJ e.V.; Ausrichter sind die durchführenden Vereine/Schulen, in denen Mitglieder Prüfungen ablegen möchten. Die Termine zu den Kyu-Prüfungen werden durch die durchführenden Vereine/Schulen nach Bedarf eigenständig festgelegt.

Die Ausrichter sorgen dafür, dass die Prüfungen in einem zweckentsprechenden und zum Anlass würdigen Rahmen durchgeführt werden. Die Prüfer sind für die ordnungsgemäße Durchführung und Einhaltung der Vorgaben dieser Prüfungsordnung verantwortlich.



Zur Prüfung ist ein traditioneller Gi zu tragen. Hose und Jacke sind gleichfarbig, in den Farben weiß, blau oder schwarz.

Nach der Prüfung ist das Ergebnis bekannt zu geben. In einer Besprechung mit den Prüflingen sollen gute Leistungen herausgestellt und eventuelle Mängel aufgezeigt werden. Im Zweifelsfall ist für den Prüfling zu werten.

Prüfungen werden durch den/die Prüfer mit entsprechender Prüfungsmarke in den BDJJ-Pass eingetragen. Der Eintrag dient als Nachweis der bestandenen Prüfung. Bei jeder bestandenen Prüfung ab dem 5. Kyu müssen die offiziellen Urkunden des BDJJ e.V. verwendet werden, welche dem Prüfling ausgehändigt wird.

Von jedem Prüfer/Beisitzer ist eine Prüfungsliste zu erstellen (siehe Anlage), diese werden von den Prüfern/Beisitzern unterschrieben und gesammelt an den Vorstand gesendet.

(5.3) Dan-Prüfungen

Die Termine zu den Dan-Prüfungen werden durch die Prüfer/Vorstand vergeben und festgelegt.

Um Dan-Prüfungen abzunehmen, sollten im Regelfall 3 Prüfer anwesend sein; in Ausnahmefällen auch weniger, **wobei mindestens ein Prüfer einen Dan-Grad höher als für die abzunehmende Prüfung graduiert sein muss.**

§6 Zulassung zur Kyu-/Dan-Prüfung

Graduiert werden kann, wer:

- die zuletzt abgelegte Prüfung nachweist (Eintragung im Pass oder bestätigte Urkunde). Bei berechtigtem Zweifel ist der Trainer/Verein zu kontaktieren.
- während der Vorbereitungszeit hinreichend trainiert hat. Bei berechtigtem Zweifel ist der Trainer/Verein zu kontaktieren.
- Einen Vorbereitungslehrgang innerhalb des Vorbereitungszeitraums vor der Prüfung zum 2. Kyu / 1. Kyu absolviert hat.
- Zwei Dan-Vorbereitungslehrgänge innerhalb eines Jahres vor der Dan-Prüfung absolviert hat.
- Bei Dan-Graduierungen, einen Erste-Hilfe-Kurs; nicht älter als 3 Jahre nachweist.
- Charakterlich geeignet ist
- die Voraussetzungen dieser Prüfungsordnung erfüllt.

§7 Bewertung der Techniken und Bestehen einer Prüfung

(7.1) Punktesystem

- 6 Punkte = fehlerfrei bei sehr gutem Gesamteindruck, sehr zufrieden
Die Leistung hat zu jeder Zeit die Erwartung übertroffen.
- 5 Punkte = kleine Mängel bei gutem Gesamteindruck, zufrieden
Die Leistung hat zu jeder Zeit die Erwartung erfüllt und häufig übertroffen.
- 4 Punkte = Mängel – befriedigender Gesamteindruck, teilweise zufrieden
Die Leistung hat zum großen Teil die Erwartung erfüllt.
- 3 Punkte = grobe Mängel – ausreichender Gesamteindruck, weniger zufrieden
Die Leistung hat die Erwartung nur teilweise erfüllt und zeitweise unterschritten.
- 2 Punkte = ungenügender Vortrag, unzufrieden
Die Leistung hat die Erwartung nicht erfüllt.

Zu prüfende Teile sind die Technikgruppen bzw. -untergruppen, wie in den entsprechenden Prüfungslisten dargestellt.

Werden in einem Prüfungsteil nur 2 Punkte erreicht, gilt die Prüfung als nicht bestanden.

(7.2) Die Prüfer haben die gezeigten Leistungen unabhängig voneinander zu bewerten und in ihrer Liste durch Unterschrift zu bestätigen. Nach Beendigung der Prüfungen vergleichen die Prüfer die Ergebnisse ihrer Listen und stellen anhand des Gesamtergebnisses für jeden Prüfling fest, ob dieser bestanden hat.

(7.3) Ein Prüfling hat bestanden, wenn er mindestens zwei Drittel der höchstmöglichen Gesamtpunktzahl bei der Mehrheit der Prüfer erreicht hat. Sollte kein Ergebnis erzielt werden (unentschieden), entscheidet das Ergebnis der höchstgraduierten Prüfer.

(7.4) Hat ein Prüfling nicht bestanden, kann er sich frühestens nach einer Vorbereitungszeit von 6 Wochen erneut zur Prüfung stellen. Die Prüfungsmarke wird auf die Prüfungsliste geklebt und entwertet (z.B. durchgestrichen).

(7.5) Die Prüfer sind ermächtigt, Teile der Prüfung zu verkürzen, wenn die gezeigte Leistung des Prüflings dies rechtfertigt (Stichproben). Die Prüfer sind berechtigt, die Partner des Prüflings zu bestimmen.



§8 Leistungsvoraussetzungen in Bezug zum Prüfungsalter

bis	6 Jahre	keine Prüfung ab gelben Gurt darunter spielerische Ansätze
bis	7 Jahre	Grobformen motorischer Abläufe Rhythmusfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
bis	8 Jahre	dazu akustische und optische Reaktionsfähigkeit Schnelligkeitszuwachs
bis	9 Jahre	dazu Körperhaltung Differenzierungs- und Steuerungsfähigkeit
bis	10 Jahre	Koordination Schnelligkeit Grobformen spezieller Bewegungsabläufe
bis	11 Jahre	wie vor in Ausdauerbewertung
bis	12 Jahre	Stagnation der Koordination aerobe Ausdauer
bis	13 Jahre	dazu Kraft
bis	14 Jahre	wie vor, dazu verbesserte Bewegungsabläufe
bis	16 Jahre	bedingte Anforderungen mentale Abstriche
bis	18 Jahre	bedingte Gesamtanforderung (koordinative Abstriche)
bis	28 Jahre	Gesamtanforderung
bis	35 Jahre	leicht eingeschränkte Gesamtanforderung (Reaktionseinbußen)
bis	41 Jahre	eingeschränkte Gesamtanforderung (dafür koordinative Zugaben)
über	50 Jahre	eingeschränkte Gesamtanforderung (dafür koordinative Hochleistungen)

§9 Anerkennung verbandsfremder Graduierungen

Hat ein Judoka von verbandsfremder Seite eine entsprechende Judo-Graduierung, ist die Anerkennung möglich.

Die Anerkennung verbandsfremder Graduierungen erfolgt, wenn der Prüfling die Prüfung zur nächsthöheren Graduierung gemäß dieser Prüfungsordnung besteht. Es besteht kein grundsätzliches Recht zur Anerkennung.

§10 Bewertungskriterien

- a) Beherrschung der Fallübungen
- b) eigenes Gleichgewicht unter guter Körperhaltung wahren
- c) Gleichgewicht brechen
- d) richtige Schwerpunktverlagerung des Körpers zum richtigen Zeitpunkt
- e) präzise und korrekte Ausführung der Technik in entsprechender Geschwindigkeit
- f) flüssige Bewegungen



§11 Anforderungen

(1) 6. Kyu - Streifenprüfungen (Kinder bis einschließlich 11 Jahre)

Für Kinder bis einschließlich 11 Jahre sind die Anforderungen für den 5. Kyu (gelb) im Allgemeinen recht hoch. Es können zur Überbrückung der für sie sehr langen Wartezeit so genannte Halbfarbenprüfungen (weiß/gelb, weiß/orange, weiß/grün, weiß/blau, weiß/braun) im Rahmen des 6. Kyu durchgeführt werden. Eine Prüfungsmarke des BDJJ e.V. ist hier nicht erforderlich.

Im Gegensatz zu den Prüfungen ab dem 5. Kyu sind hier die zu zeigenden und bewertenden Techniken aus dem kompletten Prüfungsprogramm der Wurf- und Haltetechniken frei wählbar. Abhängig von der Anzahl der gezeigten korrekten Techniken werden die Streifenfarben (gelb bis braun) zugeordnet:

- weiß/gelb - 2x Wurftechniken (Nage waza), 1x Haltetechnik (Osae komi waza)
- weiß/orange - 4x Wurftechniken (Nage waza), 2x Haltetechnik (Osae komi waza)
- weiß/grün - 6x Wurftechniken (Nage waza), 3x Haltetechnik (Osae komi waza)
- weiß/blau - 9x Wurftechniken (Nage waza), 3x Haltetechnik (Osae komi waza)
- weiß/braun - 10x Wurftechniken (Nage waza), 4x Haltetechnik (Osae komi waza), japanische Namen der Techniken

Eine Bewertung nach dem Punktesystem 1 bis 7 findet hier nicht statt. Eine Technik ist dann als korrekt zu bewerten, wenn das Grundprinzip der Technik zu erkennen ist; folgende Bewertungen unter Berücksichtigung von §8 werden vergeben:

- 1 = Technik altersgerecht (siehe §8) in Ordnung
- 2 = kleine Mängel, das Grundprinzip der Technik wurde angewandt
- 3 = Technik nicht korrekt (keine Wertung)

(2) 5. Kyu – gelber Gürtel

(2.1) Es werden die entsprechend der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Bewertungskriterien §10 beurteilt und nach §7 bewertet. Bei der Bewertung ist §8 zu berücksichtigen.

Die Durchführung der Techniken (Ansatz, Gleichgewicht brechen, Ausführung) soll ohne nennenswerte Unterbrechungen stattfinden. Das Ukemi ist entsprechend der angestrebten Graduierung zusätzlich zu überprüfen. Es (insbesondere mit Kindern) sollte wohlwollend bewertet werden.

(2.2) Die folgenden Techniken sind unter Berücksichtigung von Absatz 2.1 zu zeigen, die japanischen Namen aller Techniken sind zu nennen:

Ukemi waza ist graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer zu demonstrieren.

Nage waza (aus dem Stand):

Ashi waza

- 01. O soto gari
(große Außensichel)
- 02. De ashi barai
(Fußfeger)
- 03. Hiza guruma
(Knierad)
- 04. Ko soto gake
(kleines äußeres Einhaken)
- 05. O uchi gari
(große Innensichel)
- 06. Ko uchi gari
(kleine Innensichel)

Koshi waza

- 01. Uki goshi
(flatternde Hüfte)
- 02. Kubi nage
(Genickwurf)
- 03. Tsuri goshi
(angehobene Hüfte)
- 04. Koshi guruma
(Hüfttrad)

Kata waza

- 01. Kata seoi
(auf der Schulter tragen)
- 02. Seoi nage
(Schulterwurf)

Te waza

- 01. Tai otoshi
(Körpersturz)
- 02. Uki otoshi
(flatternder Sturz)
- 03. Hizi otoshi
(Ellbogensturz)

Sutemi waza

- 01. Tomoe nage
(Kreiswurf)
- 02. Yoko tomoe nage
(seitlicher Kreiswurf)

Katame waza:

Osae komi waza

- 01. Kesa gatame
(Schärpenkontrolle)
- 02. Kata gatame
(Schulterkontrolle)
- 03. Kami shiho gatame
(hintere 4-Punkt-Kontrolle)
- 04. Kuzure kami shiho gatame
(Variante hintere 4-Punkt-Kontrolle)
- 05. Gyaku kesa gatame
(umgekehrte Schärpenkontrolle)

Jime waza (Serie 1)

(ab 14 Jahre)

- 1-01. Kata juji jime
(einseitige Kreuzwürge)
- 1-02. Gyaku juji jime
(umgekehrte Kreuzwürge)
- 1-03. Yoko juji jime
(seitliche Kreuzwürge)
- 1-04. Ushiro jime
(rückwärtige Würge)

Kansetsu waza

(ab 14 Jahre)

- 1-1. Ude hisigi juji gatame
(Kontrolle durch kreuzweises Armverbiegen)
- 1-2. Ude garami
(Armkontrolle)
- 1-3. Ude hisigi
(Arm verbiegen)
- 1-4. Yoko hiza gatame
(seitliche Kniekontrolle)



(3) 4. Kyu – oranger Gürtel

(3.1) Es werden die entsprechend der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Bewertungskriterien §10 beurteilt und nach §7 bewertet. Bei der Bewertung ist §8 zu berücksichtigen.

Die Techniken sind in gesteigerter Geschwindigkeit gegenüber dem 5. Kyu durchzuführen. Einzelne Abweichungen von der Feinform können noch toleriert werden. Das Ukemi ist entsprechend der angestrebten Graduierung zusätzlich zu überprüfen.

(3.2) Alle Techniken der vorhergehenden Kyu-Grade sind zuzüglich der folgenden Techniken unter Berücksichtigung von Absatz 3.1 zu zeigen, die japanischen Namen aller Techniken sind zu nennen:

Ukemi waza ist graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer zu demonstrieren.

Nage waza (aus dem Stand):

Ashi waza

07. Okuri ashi barai
(gleitendes Fußfegen)
08. O soto guruma
(großes äußeres Rad)

Koshi waza

05. Harai goshi
(gefegte Hüfte)
06. Hane goshi
(gesprungene Hüfte)

Kata waza

03. Kata guruma
(Schulterrad)

Te waza

04. Sukui nage
(Schaufelwurf)

Sutemi waza

03. Maki tomoe nage
(eingerollter Kreiswurf)
04. Maki komi
(gedrehtes Einrollen)

Katame waza:

Osae komi waza

06. Yoko shiho gatame
(seitliche 4-Punkt-Kontrolle)
07. Mune gatame
(Brustkontrolle)

Jime waza (Serie 1)

(ab 14 Jahre)

- 1-05. Okuri eri jime
(gleitendes Kragenwürgen)
1-06. Kata ha jime
(einhändige Würge)
1-07. Hadaka jime
(nackte/freie Würge)

Kansetsu waza

(ab 14 Jahre)

- 2-1. Kami ude hisigi juji gatame
(Arm verbiegen durch Kreuz-Kontrolle von oben)
2-2. Yoko ude hisigi
(seitliches Arm verbiegen)
2-3. Kami hiza gatame
(Knie-Kontrolle von oben)

(4) 3. Kyu – grüner Gürtel

(4.1) Es werden die entsprechend der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Bewertungskriterien §10 beurteilt und nach §7 bewertet. Bei der Bewertung ist §8 zu berücksichtigen.

Die Techniken sind in gesteigerter Geschwindigkeit gegenüber dem 4. Kyu durchzuführen, außerdem muss Ukes Gleichgewicht gebrochen werden. Sämtliche Wurftechniken müssen auf Verlangen auch auf links ausgeführt werden können. Das Ukemi ist entsprechend der angestrebten Graduierung zusätzlich zu überprüfen; Ein freier Fall muss zu einer Seite ausgeführt werden können. Das Grundprinzip der Konter- und Kombinationstechniken muss erkennbar und erklärbar sein.

(4.2) Alle Techniken der vorhergehenden Kyu-Grade sind zuzüglich der folgenden Techniken unter Berücksichtigung von Absatz 4.1 und §8 zu zeigen, die japanischen Namen aller Techniken sind zu nennen:

Ukemi waza ist graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer zu demonstrieren.

Nage waza (aus dem Stand):

Ashi waza

09. Soto otoshi
(großer äußerer Sturz)
10. Ko soto gari
(kleine Außensichel)

Koshi waza

07. Ushiro goshi
(rückwärtige Hüfte)
08. Tsuru komi goshi
(angehobene Hüfte)
09. Utsuri goshi
(versetzte Hüfte)

Kata waza

04. Seoi otoshi
(Rückensturz)

Te waza

05. Mochi age otoshi
(gegriffener, gehobener Sturz)

Sutemi waza

05. Yoko gake
(seitliches Einhängen)
06. Tani otoshi
(Talsturz)

Renraku waza

(Kombinationstechniken)

5 frei wählbare
Techniken

Kaeshi waza

(Kontertechniken)

5 frei wählbare
Techniken

Katame waza:

Osae komi waza

(gleitende Übergänge)

08. Tate shiho gatame
(obere 4-Punkt-Kontrolle)
09. Kuzure kesa gatame
(Variante Schärpenkontrolle)

Jime waza (Serie 1)

(ab 14 Jahre)

- 1-08. Ebi garami
(Krebskontrolle)
1-09. Tomoe jime
(Kreiswürge)
1-10. Eri jime
(Kragenwürge)
1-11. Kensui jime
(hängende Würge)

Kansetsu waza

(ab 14 Jahre)

- 3-1. Ude hisigi henkawaza
(Arm verbiegen mit Wechseltechnik)
3-2. Gyaku juji
(umgekehrtes Kreuz)
3-3. Jime garami
(Würgekontrolle)
3-4. Hiza gatame
(Kniekontrolle)



(5) 2. Kyu – blauer Gürtel

(5.1) Das Mindestalter zur Zulassung zur Prüfung zum 2. Kyu beträgt 12 Jahre.

Ein Vorbereitungslehrgang innerhalb von 10 Monaten vor der Prüfung

(5.2) Es werden die entsprechend der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Bewertungskriterien §10 beurteilt und nach §7 bewertet. Bei der Bewertung ist §8 zu berücksichtigen.

Die Techniken sind in gesteigerter Geschwindigkeit gegenüber dem 3. Kyu durchzuführen, außerdem muss Ukes Gleichgewicht gebrochen werden. Sämtliche Wurftechniken müssen auf Verlangen auch auf links ausgeführt werden können. Das Ukemi ist entsprechend der angestrebten Graduierung zusätzlich zu überprüfen; Ein freier Fall muss zu beiden Seiten ausgeführt werden können. Die Konter- und Kombinationstechniken müssen in ihrer Geschwindigkeit gegenüber dem 3. Kyu verbessert sein.

(5.3) Alle Techniken der vorhergehenden Kyu-Grade sind zuzüglich der folgenden Techniken unter Berücksichtigung von Absatz 5.2 und §8 zu zeigen, die japanischen Namen aller Techniken sind zu nennen:

Ukemi waza ist graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer zu demonstrieren.

Nage waza (aus dem Stand):

Ashi waza

11. Sasae tsuri komi ashi
(Fußblock mit Anheben)
12. Harai tsuri komi ashi
(Fußfegen mit Anheben)

Koshi waza

10. Uchi mata
(innerer Schenkel)
11. O goshi
(große Hüfte)

Kata waza

05. Hidari kata seoi
(linke Schulter/Rücken)

Te waza

06. Sumi otoshi
(Eckensturz)

Sutemi waza

07. Sumi gaeshi
(Eckenkonter)
08. Uki waza
(flatternde Technik)
09. Kani basami
(Krebsschere)
10. Yoko otoshi
(seitlicher Sturz)

Renraku waza

(Kombinationstechniken)

- 10 frei wählbare Techniken

Kaeshi waza

(Kontertechniken)

- 10 frei wählbare Techniken

Katame waza:

Osae komi waza

(gleitende Übergänge)

10. Kata osae gatame
(obere 4-Punkt-Kontrolle)
11. Ura gatame
(obere 4-Punkt-Kontrolle)
12. Kashira gatame
(obere 4-Punkt-Kontrolle)

Jime waza (Serie 1)

(ab 14 Jahre)

- 1-12. Kata jime
(Kreiswürge)
- 1-13. Do jime
(Kreiswürge)
- 1-14. Hiza jime
(Kreiswürge)

Kansetsu waza

(ab 14 Jahre)

- 4-1. Hara gatame
(seitliches Arm Verbiegen)
- 4-2. Ashi gatame
(seitliches Arm Verbiegen)
- 4-3. Ude garami henkawaza
(seitliches Arm Verbiegen)
- 4-4. Othen gatame
(seitliches Arm Verbiegen)



(6) 1. Kyu – brauner Gürtel

(6.1) Das Mindestalter zur Zulassung zur Prüfung zum 1. Kyu beträgt 14 Jahre.

Ein Vorbereitungslehrgang innerhalb eines Jahres vor der Prüfung

(6.2) Es werden die entsprechend der Prüfungsordnung zu zeigenden Techniken anhand der Bewertungskriterien §10 beurteilt und nach §7 bewertet. Bei der Bewertung ist §8 zu berücksichtigen.

Die Techniken sind in gesteigerter Geschwindigkeit gegenüber dem 2. Kyu durchzuführen. Sämtliche Wurftechniken müssen auf Verlangen auch auf links in gesteigerter Geschwindigkeit ausgeführt werden können. Das Ukemi ist entsprechend der angestrebten Graduierung zusätzlich zu überprüfen.

Die ersten drei Serien der Nage no kata müssen in ihren Grundzügen, incl. An- und Abgrüßen, beherrscht werden.

(6.3) Alle Techniken der vorhergehenden Kyu-Grade sind zuzüglich der folgenden Techniken unter Berücksichtigung von Absatz 6.2 und §8 zu zeigen, die japanischen Namen aller Techniken sind zu nennen:

Ukemi waza ist graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer zu demonstrieren.

Nage waza (aus dem Stand):

Ashi waza

13. Soto gake
(äußeres Einhängen)

Koshi waza

12. Ko tsuri goshi
(kleine gezogene Hüfte)
13. O guruma
(großes Rad)

Kata waza

06. Seoi age
(Rücken-Heber)

Te waza

07. Obi otoshi
(Gürtelsturz)

Sutemi waza

11. Hane maki komi
(gesprungenes Einrollen)

Renraku waza

(Kombinationstechniken)

15 frei wählbare
Techniken

Kaeshi waza

(Kontertechniken)

15 frei wählbare
Techniken

Katame waza:

Osae komi waza

(gleitende Übergänge)

13. Ura shiho gatame
(rückwärtige 4-Punkt Kontrolle)
14. Kami sankaku gatame
(hintere Dreieckskontrolle)

Jime waza (Serie 1)

1-15. Tsukkomi jime
(Stoßwürge)
1-16. Ebi jime
(Krebswürge)
1-17. Hasami jime
(Scherenwürge)
1-18. Othen jime
(gerollte Würge)

Kansetsu waza

5-1. Kesa garami
(eingerollte Schärpenkontrolle)
5-2. Kuzure kami shiho garami
(Variante eingerollte obere 4-Punkt Kontrolle)
5-3. Gyaku kesa garami
(umgekehrte eingerollte Schärpe)
5-4. Mune garami
(eingerollte Brust Kontrolle)
5-5. Mune gyaku
(umgekehrte Brust)



Anlagen



Kurzübersicht Prüfungsprogramm Kyu-Grade

Alle Techniken der vorhergehenden Kyu-Grade sind zuzüglich der für die angestrebte Graduierung gelisteten Techniken zu zeigen. Alle prüfungsrelevanten Techniken sind mit japanischer Bezeichnung in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren!

Technikgruppe	5. Kyu - 	4. Kyu - 	3. Kyu - 	2. Kyu - 	1. Kyu - 
Mindestalter	-----	-----	-----	12 Jahre	14 Jahre
Vorbereitungszeit	6 Monate	6 Monate	8 Monate	10 Monate	12 Monate
Vorbereitungs- Lehrgänge	-----	-----	-----	1	1
Ukemi waza	graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer	graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer	graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer	graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer	graduierungsgerecht nach Vorgabe der Prüfer
Ashi waza	O soto gari De ashi barai Hiza guruma Ko soto gake O uchi gari Ko uchi gari	Okuri ashi barai O soto guruma	O soto otoshi Ko soto gari	Sasae tsuri komi ashi Harai tsuri komi ashi	Soto gake
Koshi waza	Uki goshi Kubi nage Tsuru goshi Koshi guruma	Harai goshi Hane goshi	Ushiro goshi Tsuru komi goshi Utsuri goshi	Uchi mata O goshi	Ko tsuri goshi O guruma
Kata waza	Kata seoi Seoi nage	Kata guruma	Seoi otoshi	Hidari kata seoi	Seoi age
Te waza	Tai otoshi Uki otoshi Hizi otoshi	Sukui nage	Moche age otoshi	Sumi otoshi	Obi otoshi
Sutemi waza	Tomoe nage Yoko tomoe nage	Maki tomoe Maki komi	Yoko gake Tani otoshi	Sumi gaeshi Uki waza Kani basami Yoko otoshi	Hane make komi
Osae komi waza	Kesa gatame Kata gatame Kami shiho gatame Kuzure kami shiho gat. Gayaku kesa gatame	Yoko shiho gatame Mune gatame	Tate shiho gatame Kuzure kesa gatame	Kata osae gatame Ura gatame Kashira gatame	Ura shiho gatame Kami sankaku gatame
Jime waza (Serie 1)	Kata juji jime Gayaku juji jime Yoko juji jime Ushiro jime	Okuri eri jime Kata ha jime Hadaka jime	Ebi garami Tomoe jime Eri jime Kensui jime	Kata jime Do jime Hiza jime	Tsukkomi jime Ebi jime Hasami jime Othen jime
Kansetsu waza	Ude-hisigi-juji-gatame Ude garami Ude hisigi Yoko hiza gatame	Kami ude hisigi juji gat. Yoko ude hisigi Kami Hiza	Ude hisigi henkawaza Gyaku juji Jime garami Hiza gatame	Hara gatame Ashi gatame Ude garami henkawaza Othen gatame	Kesa garami Kuzure kami shiho garami Gayaku kesa garami Mune garami Mune gyaku
Kaeshi waza	-----	-----	5 Techniken frei wählbar	10 Techniken frei wählbar	15 Techniken frei wählbar
Renraku waza	-----	-----	5 Techniken frei wählbar	10 Techniken frei wählbar	15 Techniken frei wählbar
Kata	-----	-----	-----	-----	3 Serien Nage no kata