

真道館



Prüfungsprogramm

**JUDO**



## Hinweis:

Das Rote Abzeichen ist die erste Prüfung für Anfänger im Kindertraining. Sie zeigt, ob der Judoka die Grundregeln des Judo beherrscht.

<b>Rotes Abzeichen</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Prüfungsvoraussetzung:</u> Ab 5. Altersjahr, mind. 20 Trainings besucht.</li><li>• Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden</li></ul>		
	<b>Japanisch</b>	<b>Deutsch</b>
<b>Ukemi Waza</b> (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi	vorwärts rollen
	Ushiro Ukemi	rückwärts fallen
	Yoko Ukemi	seitwärts fallen
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	O Soto Gari	grosses äusseres Sicheln
	Uki Goshi	flatternde Hüfte
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Yoko Shiho Gatame	seitliche vier Punkte Kontrolle
<b>Allgemeines</b>	Reiho	Grüssen (wann und wie?)
		Sauberkeit, Hygiene
	Mokuso	Schweigen der Gedanken

## Halbgelb-Gurt

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 6. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden

	Japanisch	Deutsch
<b>Ukemi Waza</b> (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi	vorwärts rollen
	Ushiro Ukemi	rückwärts fallen
	Yoko Ukemi	seitwärts fallen
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	O Soto Gari	grosses äusseres Sicheln
	O Uchi Gari	grosses inneres Sicheln
	Uki Goshi	flatternde Hüfte
	De Ashi Barai	vorkommenden Fuss wegwischen
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Yoko Shiho Gatame	seitliche vier Punkte Kontrolle
	Kuzure Kesa Gatame	Variante Schärpen-Kontrolle
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Befreiung aus einem Festhalter mit einer Beinklammer	
	Verbindung einer Nage- und einer Katame-Waza	
	Uke in Bankposition: zwei Möglichkeiten diesen in einen Festhalter zu bringen	
<b>Allgemeines</b>	Reiho	Grüssen (wann und wie?)
	Mokuso	Schweigen der Gedanken
	Kumi Kata	Griff-Formen

## Gelbgurt – Go Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 7. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Ukemi Waza</b> (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi (über Hindernis)	vorwärts rollen
	Ushiro Ukemi (über Hindernis)	rückwärts fallen
	Yoko Ukemi (an Hindernis)	seitwärts fallen
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Ippon Seoi Nage	einhändiger Schulterwurf
	Seoi Nage (1 weitere Varianten)	Schulterwurf
	Sasae Tsuru Komi Ashi	Fuss blockieren mit anheben und ziehen
	Hiza Guruma	Knie Rad
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Kami Shiho Gatame	obere vier Punkte Kontrolle
	Kuzure Kami Shiho Gatame	Variante der oberen vier Punkte Kontrolle
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Kombination von zwei Wurftechniken wenn Uke ausweicht	
	Uke in Bauchlage: zwei Möglichkeiten diesen in einen Festhalter zu bringen	
	Aneinanderreihen aller bisherigen Festhalter	
	Eine Befreiungstechnik aus Yoko Shiho gatame	
<b>Allgemeines</b>	Tai Sabaki	Körper drehen
	Ayumi Ashi	normales Schreiten (Bodenkontakt!)
	Renraku Waza	Kombinationstechnik

## Halborange-Gurt

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 8. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Ukemi Waza</b> (Falltechniken)	Mae Ukemi	vorwärts fallen
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Ko Uchi Gari	kleines inneres Sichern
	Koshi Guruma	Hüft Rad
	Tai Otoshi	Körper fallen lassen
	O Goshi	grosse Hüfte
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Tate Shiho Gatame	längsweise vier Punkte Kontrolle
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Verschiedene Kombinationen von Wurftechniken, wenn Uke mit der Hüfte blockiert	
	Zeigen von mehreren Kontern gegen Ukes Angriffe	
	Befreiungen aus allen bisherigen Festhaltetechniken	
<b>Allgemeines</b>	Yaku Soku Geiko	üben nach Absprache
	Osae Komi Waza	Festhaltetechniken
	Tachi Waza	Standtechniken
	Kaeshi Waza	Kontertechniken

## Orangegurt – Yon Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 9. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Ukemi Waza</b> (Falltechniken)	Mae Mawari Ukemi (ohne Abstützen)	vorwärts rollen
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Tsuri Goshi	Hüfte anheben
	Tsuri Komi Goshi	Hüfte anheben ziehen
	Harai Goshi	Hüfte wegwischen
	Ko Soto Gake	kleines äusseres Weghaken
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Kesa Gatame	Schärpen Kontrolle
	Kata Gatame	Schulter Kontrolle
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Anwendung von Würfeln wenn Uke mit den Armen sperrt	
	Erarbeitung eines Griffes und unmittelbares Werfen daraus	
	Zeigen von 2 verschiedene Finten und einem anschliessenden Wurf	
<b>Allgemeines</b>	Kakari Geiko	üben mit Widerstand
	Ashi Waza	Fusstechniken
	Koshi Waza	Hüfttechniken
	Te Waza	Handtechniken

## Halbgrün-Gurt

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 10. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Ashi Guruma	Bein Rad
	O Guruma	grosses Rad
	Hane Goshi	angesprungene Hüfte
	Tani Otoshi	Talfall
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Sankaku Gatame	Dreieckskontrolle
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Erklären einer Technik aus dem Programm und Demonstration aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen	
	2 Lösungen für die Situation: Uke zwischen den Beinen von Tori (Guard)	
	Demonstration von Befreiungstechniken aus allen Festhalten	
<b>Allgemeines</b>	Shiai	Wettkampf (Regeln kennen)
	Tsugi Ashi	Nachstellschritt
	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
	Tsukuri	Vorbereitende Aktion, Aufbau
	Kake	Wurfausführung

## Grüngurt – San Kyu

- **Prüfungsvoraussetzung:** Ab 11. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Okuri Ashi Barai	Gleiten/Senden Beine wegwischen
	Yoko Otoshi	seitliches fallen Lassen
	Uchi Mata	Innen Schenkel
	Sumi Gaeshi	um die Ecke werfen
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Nami Juji Shime	normales, gekreuztes Würgen
	Gyaku Juji Shime	umgekehrtes, gekreuztes Würgen
	Kata Juji Shime	einseitiges, gekreuztes Würgen
	Hadaka Jime	nacktes Würgen
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Anwenden von 2 Würfen wenn Uke stark vorgeneigt ist.	
	2 Lösungen für die Situation: Tori zwischen den Beinen von Uke	
<b>Tokui Waza</b> (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären einer Lieblingstechnik mit einer Sinnvollen Vorbereitung	
<b>Allgemeines</b>	Ma Sutemi Waza	Opferungstechniken vorwärts
	Yoko Sutemi Waza	Opferungstechniken seitwärts
	Shime Waza	Würgetechnik (Wirkung erklären)



## Halbblau-Gurt

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 12. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier, Teilnahme an einem offiziellen Technischen Judokurs
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Uki Waza	flatternde Technik
	Soto Maki Komi	äusseres Einrollen
	Sukui Nage	Schaufelwurf
	Tomoe Nage	Kreiswurf
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Ude Garami	Arm Einrollen
	(Ude Hishigi) Waki Gatame	(Arm biegen durch) seitliche Kontrolle
	( " ) Juji Gatame	( " ) kreuzweise Kontrolle
	( " ) Ude Gatame	( " ) Armkontrolle
<b>Kata</b> (Form)	Nage No Kata (eine Gruppe nach Wahl)	Form des Werfens
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Verkettung von selbst gewählten Osaekomi Waza und Jime Waza	
	Uke hält Osaekomi Waza, Tori demonstriert wie er daraus in zwei Kansetsu Waza gelangt	
	2 Lösungen für die Situation: Tori in Bankposition	
<b>Tokui Waza</b> (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären einer Lieblingstechnik, den dazugehörigen Vorangriff und eine Allfällige Kombination wenn die Technik misslingt	
<b>Allgemeines</b>	Kansetsu Waza	Hebeltechniken (Funktion und Wirken erklären)

## Blaugurt – Ni Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 13. Altersjahr, mind. 30 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier, Teilnahme an einem offiziellen technischen Judokurs sowie an einem Katakurs
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Ushiro Goshi	hintere Hüfte
	O Soto Guruma	grosses äusseres Rad
	Te Guruma	Hand Rad
	Kuchiki Taoshi	morschen Baum fällen
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	(Ude Hishigi) Hiza Gatame	(Arm biegen durch) Knie Kontrolle
	( " ) Te Gatame	( " ) Handkontrolle
	Tsukkomi Jime	gestossenes Würgen
	Kata Ha Jime	einseitiges Würgen
	Okuri Eri Jime	Senden/Gleiten Kragen Würgen
<b>Kata</b> (Form)	Nage No Kata (1. – 3. Gruppe)	Form des Werfens
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Zeigen von zwei von den Experten gewählten Techniken aus vier Bewegungsrichtungen	
<b>Tokui Waza</b> (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären einer Lieblingstechnik, den dazugehörigen Vorangriff und eine Kombination falls die Technik misslingt. Zusätzlich eine weitere Tokui Waza pro Bewegungsrichtung	
<b>Allgemeines</b>	Tokui Waza	Eine Spezialtechnik pro Wurfrichtung

## Braungurt – 1k Kyu

- Prüfungsvoraussetzung: Ab 14. Altersjahr, mind. 60 Trainings besucht, Teilnahme an mindestens einem internen oder externen Turnier, Teilnahme an einem offiziellen Technischen Judokurs sowie an einem Katakurs
- Alle Techniken (Nage und Katame Waza) müssen links und rechts und aus der Bewegung demonstriert werden
- Es werden Stichproben aus den vorherigen Kyu (Stufen) verlangt

	Japanisch	Deutsch
<b>Nage Waza</b> (Wurftechniken)	Ura Nage	rückwärts Wurf
	Hane Maki Komi	angesprungenes Einrollen
	Yoko Guruma	seitliches Rad
	Kata Guruma	Schulterrada
	Utsuri Goshi	wechselnde Hüfte
	Sumi Otoshi	Um die Ecke fallen lassen
	Yoko Gake	seitliches Weghaken
<b>Katame Waza</b> (Kontrolltechniken)	Kata Te Jime	einhändiges Würgen
	Sode Guruma Jime	Ärmelrad würgen
	Ryote Jime	beidhändiges Würgen
	(Ude Hishigi) Hara Gatame	(Arm biegen durch) Bauch Kontrolle
	( " ) Ashi Gatame	( " ) Bein Kontrolle
<b>Kata</b> (Form)	Nage no Kata (1.-5. Gruppe)	Form des Werfens
	oder  Ju no Kata (wenn das zeigen der nage no kata physisch nicht möglich ist)	Form der Geschmeidigkeit
<b>Bewegungsaufgaben</b>	Randori ohne Gi Oberteil (3min)	
<b>Tokui Waza</b> (Stärkste Technik)	Demonstrieren und erklären von Lieblingstechniken in alle vier Bewegungsrichtungen, den dazugehörigen Vorangriff und je eine Kombination falls die Technik misslingt.	
<b>Allgemeines</b>	Seiryoku Zenyo Jita Kyoei	Judo-Prinzipien: (Einfluss auf und Umsetzung im Training)