



Lehrgang zur

Kyu-Prüferlizenz

12.03.2023 | MAINTAL

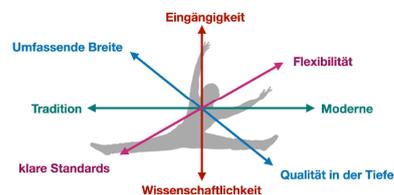
1

Herausforderung: Reform des Graduierungssystems



*Wenn der Wind
der Veränderung
weht, bauen die
einen Mauern und
die anderen
Windmühlen.*

Reform des Graduierungssystems für ~~Dan~~ ^{Kyu}grade



Arbeitsgruppe: Ralf Lippmann (DJB Ltg.), Andreas Kleegräfe (DJB), Sebastian Frey (DJB), Sven Keidel (BY), Frank Nitzel (SN), Jan Schröder (BB), Wolfgang Dax-Romswinkel (NRW)

2

Agreements



Wenn ich mich verspreche und sage „Prüfungsordnung“
meine ich Graduierungssystem !

Wettkampfregeln ? (kenne ich kaum)

Kritik am neuen Graduierungssystems: **Bitte in den Pausen**

Zwischenfragen, sehr gerne !

Thema auch für den Referenten NEU !
Auf nicht alle Fragen gibt es eine Antwort ...

In Gruppen

Lasst uns das Thema gemeinsam erarbeiten !

3

Themen & Ablauf



Allgemeines

1. Was hat sich der DJB dabei gedacht ?
2. Wie kann man sich informieren ?
3. NEU (Exkurs):
Der 6. Dan als Prüfung
4. NEU:
8. Kyu ist Marketing
5. **Praxisaufgabe**
6. Grundsätzliches

Nage-waza

7. Breite & Tiefe
8. Haupt- & Nebenseite
9. **Praxisaufgabe**
10. Kata: 7. bis 4. Kyu
11. **Praxisaufgabe**
12. Kata: 3. bis 1. Kyu
13. **Praxisaufgabe**
14. Individuelle
Schwerpunkte

Ne-waza

15. 7.-1. Kyu
16. Sode-guruma-jime
als Musterlösung
17. **Praxisaufgabe Techniken**
18. **Praxisaufgabe Lösungen**

4

Warum neues Graduierungssystem ?



1. Anpassung an die **Entwicklung der judospezifischen Trainingslehre**
2. **Herausforderne Situation im Verband**
3. Anpassung an **internationale Standards**

Kyu-Grade:

vorl. inkraft seit **01.07.2022**
Übergangszeit bis 31.12.2023

Dan-Grade (auch zum 6. Dan):

vorl. inkraft ab **01.07.2023**
Beschluss zum 6. Dan: 05.11.2022

5

Herausfordernde Situation



Aktuelle Herausforderungen im deutschen Judo



DJB:

Es fehlt an Mitgliedern



Beiträge des Graduierungswesens gesucht

6



Beiträge des Graduierungswesens



Vier Herausforderungen - und die Beiträge des Graduierungswesens

Mehr Menschen erreichen

- „neue 8. Kyu“ als Instrument der Mitgliedergewinnung

Besser ausbilden

- Wiederholungen zur Festigung
- Integration des Nachwuchsleistungskonzepts
- Definition von Niveaustufen

Länger im System halten

- Flexibilität für alle Beteiligten
- individuelle Schwerpunkte durch Wahlbereiche
- Herausforderungen und Ziele auch nach Jahrzehnten eigenen Judotreibens

Engagement wertschätzen

- Direkte Anerkennung von Trainer/KR-Lizenzen für Graduierungen
- Würdigung von nachhaltigem Engagement auch im Verein

Mitglieder ...

... werben

- 8. Kyu

... binden

- Flexibilität (Kompetenz)
- individuelle Schwerpunkte

• anhaltende Herausforderung

• Engagement würdigen

21.03.2023

© SVEN DEEG

7

7

Graduierung System

ersetzt
ersetzt

Prüfung Ordnung



| alt: | neu: |
|--|---|
| Kyu-/Dan-Prüfungsordnung | → Graduierungssystem |
| Kyu-Prüfungsordnung 8. bis 1. Kyu Dan-Prüfungsordnung 1. bis 5. Dan | EIN System für Kyu- und Dan-Grade (⚡) 7. Kyu bis 6. (!) Dan |
| Kyu: bis 31.12.2023 Dan: bis ? | Kyu: ab 01.07.2022 Dan: ab 01.07.2023 |

21.03.2023

© SVEN DEEG

8

8

Exkurs: 6. Dan durch Prüfung



Nachweis der **Sportpraxis durch Prüfung !**

Antrag an die MV: künftig zwei Wege zum 6. Dan

Wie bisher: Graduierung aufgrund besonderer Leistungen in **2 von 6 Feldern:**

- Trainertätigkeit,
- Lehrtätigkeit,
- Kampfrichtertätigkeit,
- Behindertensportfunktion,
- eigene Sportpraxis,
- Verbandstätigkeit

NEU: Graduierung aufgrund besonderer Leistungen in **1 von 5 Feldern plus Prüfung**

- Trainertätigkeit,
- Lehrtätigkeit,
- Kampfrichtertätigkeit,
- Behindertensportfunktion,
- Verbandstätigkeit
- **Nachweis der eigenen Sportpraxis wird durch Prüfung ermöglicht**



Anforderungen (Entwurf)

- Vertiefte praktische und theoretische Kompetenzen zu allen 100 offiziellen Techniken von Kodokan/IJF
- öffentliche Demonstration einer Kata auf Niveaustufe 3 („75%-Niveau“) bei einem nationalen oder internationalen Event
- Veröffentlichung einer Arbeit zur Weiterentwicklung der Theorie des Judo oder

Präsentation und Veröffentlichung eines selbst durchgeführten Projekts zur nachhaltigen Entwicklung des Judo auf lokaler, regionaler, nationaler oder internationaler Ebene



8. Kyu weiß-gelber Gürtel



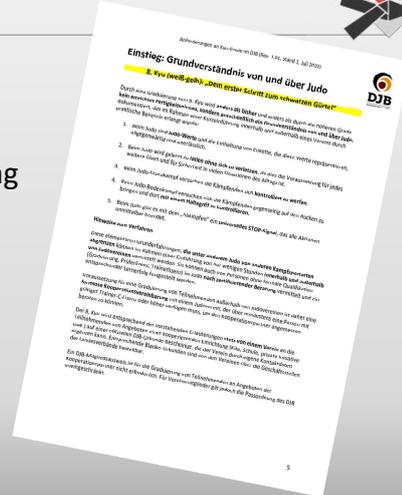
8. Kyu der „Einstiegsgürtel“



- **Nicht mehr Teil des Graduierungssystems !**
Lediglich „Marketing-Instrument“
- außerhalb Verein: „Schnupperkurs“ an einem Tag
innerhalb Verein: nach Probetraining
- kein Mindestalter mehr (auch für 6. und 7. Kyu)
- **dennoch Nachweis im Pass**
(durch Nummerncode nicht durch Prüfungsmarke)

Konsequenz:

Kein Startrecht für den neuen 8. Kyu mehr auf Wettkämpfen



8. Kyu - Verfahren



- Vermittlung **elementarer Grunderfahrungen**
(in wenigen Stunden)
- Vermittlung und Vergabe durch sachkundige Person **ohne formale Qualifikation**
- **Innerhalb und außerhalb des Vereins**
- „zertifizierte“ Beratung durch **Trainer-C des Vereins** mit **Kooperationsvereinbarung**

Fazit:

- Angebot im Verein UND durch kooperierende Einrichtungen
- aber 8. Kyu wird stets vom Verein bescheinigt
- Bescheinigung über „offizielle“ DJB-Urkunde
- außerhalb des Vereins: kein Pass erforderlich
- **Kyu-Prüfer:**
NICHT mehr für den 8. Kyu zuständig !



8. Kyu - Formalitäten

CODE IN DEN JUDO-PASS EINTRAGEN

TO DO

- Urkunden-Code in den Pass eintragen
- Passnummer und Urkunden-Code in die Prüfungsliste eintragen
- Urkunde und Pass mit Kyu-Prüfer-Stempel bestätigen

Quelle:
Der Budoka 10/2022;
NWDK / NWJV

Auch zukünftig ist der 8. Kyu im Pass einzutragen !

Die Prüfungsmarke wird durch den Urkundencode ersetzt.

Aufgabe I:
8. Kyu

Entwicklung eines Konzeptes zur Vergabe des 8. Kyu

Gruppe 1
Kindergarten, Schule
U7
Anlass ?
Qualifikationsziel ?

Gruppe 2
Schule
U11
Anlass ?
Qualifikationsziel ?

Gruppe 3
Schule
U18
Anlass ?
Qualifikationsziel ?

Gruppe 4
Verein
U18
Probetraining
Qualifikationsziel ?

Gruppe 5
Verein
Ü18
Probetraining
Qualifikationsziel ?



Was muss ein 8. Kyu wissen ?

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.
3. Beim **Judo-Standkampf** versuchen die Kämpfenden sich **kontrolliert zu werfen**.
4. Beim **Judo-Bodenkampf** versuchen sich die Kämpfenden gegenseitig **auf den Rücken zu bringen** und dort mit einem Haltegriff zu **kontrollieren**.
5. Beim Judo gibt es mit dem „Abklopfen“ ein **universelles STOP-Signal**, das alle Aktionen unmittelbar beendet.



Allgemein

Anforderung für Kyu-Grade

- **persönliche**
- fachliche

Persönliche Anforderungen:

Mindestalter

| | |
|-----------------|---------------------------|
| 7. und 6. Kyu | kein Mindestalter |
| 5. Kyu (orange) | 8 Jahre |
| 3. Kyu (grün) | 11 Jahre |
| 1. Kyu (braun) | 13 / 16 (SV, Taiso) Jahre |

Vorbereitungszeit

bis zu 3 Graduierungen / Kalenderjahr
ab 14 Jahren und bis 3. Kyu überspringen * möglich

Zwar nur theoretisch aber möglich (!):
? Ab 14 Jahren in zwei Monaten von orange auf braun ?

* EINES Kyu-Grades

Fachliche Anforderungen

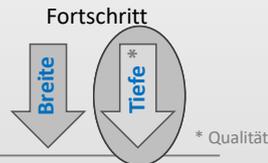
Niveaustufen – Fertigkeiten - Kenntnisse



Graduierungssystem in
4 Niveaustufen

bis 4. Kyu
3. bis 1. Kyu

1. bis 3. Dan
ab 4. Dan



NEU:
Fortschritt in Qualität
als Graduierungskriterium

Fertigkeiten & Kenntnisse

im Kyu-Niveau

- Kata
- Randori

- Wissen
- Selbständigkeit
- Sozialkompetenz

NEU:
Voraussetzung
für die Graduierung !!!

Die Bereiche **Wissen, Selbständigkeit und Sozialkompetenz** („personale Kompetenzen“) sind Teil der Ausbildung und **voraussetzende Kriterien für Graduierungen**, jedoch nicht Gegenstand von herkömmlichen Prüfungen



7. bis 1. Kyu

Nage-waza

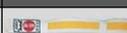
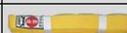
FACHLICHE KOMPETENZEN

Nage-waza

Einstiegs- und Erweiterungsniveau



Breite !

| | | Te-w. | Koshi-w. | Ashi-w. | Ma-sutemi | Yoko-sutemi | |
|----|-----------------|--|--|--|--|---------------------------------------|--|
| 16 | Einstieg (GKKZ) |     | Seoi-nage* Ippon-s.-nage* Tai-otoshi | O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Tsurik.-goshi Sode-tsk.-goshi* Harai-goshi | De-ashi-barai* Sasae-tsk.-ashi O-soto-gari* O-uchi-gari* Ko-uchi-gari* Ko-soto-gari (Ko-soto-gake) Uchi-mata* | | |
| 12 | Erweiterung |   | Kata-guruma Uki-otoshi | Tsuru-goshi Utsuri-goshi | Okuri-ashi-b. Ashi-guruma | Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage | Ko-uchi-makikomi Tani-otoshi Soto-makikomi |

Ähnliche und verwandte Techniken
 Es werden zwar **konkrete Techniken benannt**, diese können jedoch **durch eine ähnliche bzw. verwandte Technik ersetzt werden** *.

* Beispiele sind unter anderem: Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma, O-goshi/Tsurigoshi usw.

* Technikbeispiele der GKKZ

21.03.2023
© SVEN DEEG
21

21

Tiefe !



DEUTSCHER JUDO BUND
Grundkampfkonzepktion (GKKZ) bis 16 Jahre

GKKZ-Allgemeine Grundtechniken

| | | | | |
|-------------------|------------------|--|-----------------------|-------------------|
| De - Ashi - Barai | O-Soto-Gari | | O-Uchi-Gari | De - Ashi - Barai |
| | Ko-Uchi-Gari | | | |
| | Morote-Seoi-Nage | | Sode-Tsuru-Komi-Goshi | |
| | Uchi-Mata | | Ippon-Seoi-Nage | |

Von der Rechtsauslage ausgehend

Würfe zur Gegenseite / Hauptseite

Bezogen auf die Rechtsauslage !

Hauptseite:
Tori greift / steht in rechter Auslage und wirft Uke in Richtung dessen rechter Seite.

Gegenseite:
Tori greift / steht in rechter Auslage und wirft Uke in Richtung dessen linker Seite.

Bereits im Grundprogramm wird eine Synchronisierung der Kyu-Ausbildung mit dem Nachwuchsleistungskonzept* des DJB vollzogen !

* Grundkampfkonzepktion

21.03.2023
© SVEN DEEG
22

22

Aufgabe II:
Nage-Waza
Grundprogramm

Füllt die vier Container der GKKZ mit geeigneten Würfeln des Kyu-Programms auf

je Box 2 Beispiele, es können auch „Varianten“ einbezogen werden !

21.03.2023

Grundkampfkonzeption (GKKZ)

| | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| seitwärts Hauptseite | rückwärts Hauptseite | rückwärts Gegenseite | seitwärts Gegenseite |
| seitwärts Hauptseite | vorwärts Hauptseite | vorwärts Gegenseite | seitwärts Gegenseite |

Einstiegstechniken

| | |
|-----------------|-----------------|
| Seoi-nage | De-ashi-barai |
| Ippon-s.-nage | Sasae-tsk.-ashi |
| Tai-otoshi | O-soto-gari |
| O-goshi | O-uchi-gari |
| Uki-goshi | Ko-uchi-gari |
| Koshi-guruma | Ko-soto-gari |
| Tsurik.-goshi | (Ko-soto-gake) |
| Sode-tsk.-goshi | Uchi-mata |
| Harai-goshi | |

gelb bis orange-grün

Erweiterungstechniken

| | |
|---------------|------------------|
| Kata-guruma | Tomoe-nage |
| Uki-otoshi | Sumi-gaeshi |
| Tsuri-goshi | Ura-nage |
| Utsuri-goshi | Ko-uchi-makikomi |
| Okuri-ashi-b. | Tani-otoshi |
| Ashi-guruma | Soto-makikomi |

grün bis braun

© SVEN DEEG

23

Nage-waza

Einstiegs- und Erweiterungsniveau

Breite !

| | | Te-w. | Koshi-w. | Ashi-w. | Ma-sutemi | Yoko-sutemi |
|----|-----------------|--|--|--|---------------------------------------|--|
| 16 | Einstieg (GKKZ) | Seoi-nage* Ippon-s.-nage* Tai-otoshi | O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Tsurik.-goshi Sode-tsk.-goshi* Harai-goshi | De-ashi-barai* Sasae-tsk.-ashi O-soto-gari* O-uchi-gari* Ko-uchi-gari* Ko-soto-gari (Ko-soto-gake) Uchi-mata* | | |
| 12 | Erweiterung | Kata-guruma Uki-otoshi | Tsuri-goshi Utsuri-goshi | Okuri-ashi-b. Ashi-guruma | Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage | Ko-uchi-makikomi Tani-otoshi Soto-makikomi |

Ähnliche und verwandte Techniken
Es werden zwar **konkrete Techniken benannt**, diese können jedoch **durch eine ähnliche bzw. verwandte Technik ersetzt werden** *.

* Beispiele sind unter anderem: Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma, O-goshi/Tsurigoshi usw.

* Technikbeispiele der GKKZ

21.03.2023
© SVEN DEEG
24

24

DJB-Graduierungssystem - Anforderungen Kata



| | Niveaustufe I (4. Kyu) | Niveaustufe II (3.-1. Kyu) |
|-----------------------------|---|--|
| Grundprogramm | Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus | Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus |
| Erweiterungsprogramm | | Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus |

Kata: !
Lösung einer geschlossenen Situation

zweiphasig:
Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -> dann“

Grobform - verfeinerter Form

25

Nage-waza 7. bis 4. Kyu

Breite !



| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>7. Kyu </p> <p>Ukemi („Zentrum der Ausbildung“)</p> <p>3 Wurftechniken: 1 Eindreht. Hauptseite 1 Eindreht. Gegenseite 1 Fußtechnik</p> | <p>6. Kyu </p> <p>Ukemi</p> <p>6 Wurftechniken: 2 Eindreht. Hauptseite 2 Eindreht. Gegenseite 2 Fußtechnik</p> | <p>5. Kyu </p> <p>Ukemi</p> <p>9 Wurftechniken: 3 Eindreht. Hauptseite 3 Eindreht. Gegenseite 3 Fußtechnik</p> | <p>4. Kyu </p> <p>Ukemi</p> <p>12 Wurftechniken: O-soto-gari Harai-goshi Uchi-mata 3 Eindreht. Hauptseite 3 Eindreht. Gegenseite</p> |
|---|--|---|--|

Stets in **zweiphasige Interaktionsketten**
in **mäßigem Tempo**
in **Grobform**

26

Anwendungssituationen

= Situation die es zu lösen gilt

Tiefe !



| Interaktion | Griffkonstellation | Extreme Körperhaltung | vorausg. Wurfaktion |
|---|--|---|--|
| Tori Uke <ul style="list-style-type: none"> • ist unaufmerksam und tut nichts • folgt ohne Gegenwehr • folgt mit Widerstand • bewegt sich in eine Richtung und versucht Tori mit in diese Richtung zu führen • reagiert auf Toris Versuche, ihn in eine Richtung zu drängen, mit starker Gegenreaktion | Tori <ul style="list-style-type: none"> • Ai-yotsu • Kenka-yotsu • setzt eine Griffkonstellation gegen Ukes Verteidigung durch Uke <ul style="list-style-type: none"> • Sperrende Arme von Uke • Uke greift mit einer unorthodoxen Griffart | Tori <ul style="list-style-type: none"> • zwingt Uke in eine extreme Körperhaltung Uke <ul style="list-style-type: none"> • in extremer Auslage mit Ai-yotsu • in extremer Auslage mit Kenka-yotsu • steht tief abgebeugt und ggf. in Auslage | Tori <ul style="list-style-type: none"> • geplanter Angriff ? Uke <ul style="list-style-type: none"> • greift mit einer Wurftechnik an, Tori kontert • verteidigt gegen einen Wurfansatz von Tori, Tori kombiniert • reagiert auf eine Finte Toris, Toris nutzt die Reaktion zu einem vorher geplanten Angriff |

27

Aufgabe III:
7. bis 1. Kyu

Wie unterrichtet Ihr die Würfe in sinnvollen zweiphasigen Interaktionsketten

aus möglichst unterschiedlichen Anwendungssituationen (Interaktionen)

Gruppe 1, 2

O-soto-gari
1 Eindreht. Hauptseite
1 Eindreht. Gegenseite (jeweils Te-waza)
1 Sutemi-waza

Seoi-nage
Ippon-s.-nage
Tai-otoshi
Kata-guruma
Uki-otoshi
Tomoe-nage
Soto-makikomi

Gruppe 3, 4

Harai-goshi
1 Eindreht. Hauptseite
1 Eindreht. Gegenseite (Te- oder Koshi-waza)
1 Sutemi-waza

De-ashi-barai
Sasae-tsurikomi-ashi
O-soto-gari
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Ko-soto-gari (Ko-soto-gake)
Uchi-mata
Okuri-ashi-barai
Ashi-guruma
Ko-uchi-makikomi
Sumi-gaeshi

Gruppe 5

Uchi-mata
1 Eindreht. Hauptseite
1 Eindreht. Gegenseite (jeweils Koshi-waza)
1 Sutemi-waza

O-goshi
Uki-goshi
Koshi-guruma
Tsurik.-goshi
Sode-tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Tsuru-goshi
Utsuri-goshi
Tani-otoshi
Ura-nage

28

Nage-waza

3. bis 1. Kyu

Tiefe !



3. Kyu

Ukemi
Partnerverhalten

15 Wurftechniken:

12 Grundprogramm
3 Erweiterungsprogramm
1 Tomoe-nage (Variante)
1 Tani-otoshi (Variante)
1 Konter
1 Finte
1 Kombination

2. Kyu

Ukemi
Partnerverhalten

18 Wurftechniken:

12 Grundprogramm
6 Erweiterungsprogramm
1 Sumi-gaeshi (Variante)
1 Soto-makiko. (Variante)
1 Konter
1 Finte
1 Kombination
1 Kumi-k. Ai-yotsu
1 Kumi-k. Kenka-yotsu
(jeweils mit Wurf)

1. Kyu

Ukemi
Partnerverhalten

20 Wurftechniken:

12 Grundprogramm
9 Erweiterungsprogramm
1 Ura-nage (Variante)
1 Ko-uchi-makiko. (V.)
2 Konter
2 Finte
2 Kombination

Partnerverhalten:

- Herstellung der Ausgangssituation

Wurftechniken:

- stets zweiphasige Interaktionsketten !

Aufgabe IV:
3. bis 1. Kyu

Beispiele für die Anforderungen: Kumi-kata und Finten

Anleitungen aus dem
Kreis der Teilnehmer

Alle

- **Grifferarbeitung** (einschl. Griff lösen) und mit **Wurf** abschließen aus **Ai-yotsu** und in **Kenka-yotsu**
- **Finte** „aus dem Programm des DJB“

Nur 1. Kyu:

Individueller Schwerpunkt



ca. 10 technische Aktionen, alternativ:

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



7. bis 1. Kyu

Ne-waza

FACHLICHE KOMPETENZEN

Ne-waza

Einstiegs- und Erweiterungsniveau

Breite !



| | | Osae | Kansetsu | Shime |
|----|-------------|--------------|--|---|
| 9 | Einstieg | | | |
| | | | Kuzure-kesa-gatame Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame | Juji-gatame Ude-garami |
| 17 | Erweiterung | | | |
| | | | Ushiro-kesa-gatame Uki-gatame Kata-gatame Kuzure-kami-shh.-gat. Ura-gatame | Waki-gatame Ude-gatame Hiza-gatame, Sankaku-gatame |

NEU

- auf Altersgruppen wurde verzichtet
- Würgen bei Kindern erlaubt

Ne-waza

7. bis 4. Kyu



7. Kyu

4 Halte-Techniken:
 Kesa-gatame
 Tate-shiho-gatame
 Yoko-shiho-gatame
 Kami-shiho-gatame

2 Haltegriffswechsel:
 Ukes Befreiungsversuche

1 Standardsituation:
 1 Übergang Stand-Boden

6. Kyu

4 Halte-Techniken:
 4 weitere (Varianten)

3 Haltegriffswechsel:
 Ukes Befreiungsversuche

2 Standardsituationen:
 Wh. 7. Kyu Übergang
 1 weiterer Übergang
 2 Bauchlage zum Halten

5. Kyu

4 Befreiungen Haltegriff:
 1 Bauch drehen
 1 ein Bein klammern
 1 zwischen Beine nehm.
 1 Brücke überrollen

4 Standardsituationen:
 Wh. 7.-6. Kyu
 1 Lösen Beinklammer
 1 Angriff gegen die Bank

4. Kyu

3 Hebel-Techniken:
 Juji-gatame
 Ude-garami
 1 freie Wahl ?

6 Standardsituationen:
 Wh. 7.-5. Kyu
 1 Angriff aus Rückenlage
 1 Angr. aus Rückenlage

Techniken aus dem Einstiegs-/Grundprogramm

Ne-waza

3. bis 1. Kyu



3. Kyu 

4 Hebel:

2 frei wählbar
Hiza-gatame
Sankaku-gatame

7 DJB-Musterlösungen ?

Wh. 7.-4- Kyu
1 Positionswechsel
Verteidigung-Angriff

2. Kyu 

3 Würge-Techniken:

1 frei wählbar
Gyaku-juji-jime
Okuri-eri-jime (Koshi-ji.)

8 DJB-Musterlösungen ?

Wh. 7.-4- Kyu
2 Positionswechsel
Verteidigung-Angriff

Würgetechniken werden unab-
hängig vom Alter verbindlich

1. Kyu 

4 Würge-Techniken:

2 frei wählbar
Sode-guruma-jime
Okuri-eri-jime (Rollw.)

11 DJB-Musterlösung. ?

Wh. 7.-4- Kyu
1 Übergang aus Ai-yotsu
1 Übergang aus Kenka-y.
3 Positionswechsel
Verteidigung-Angriff

Positionswechsel am Boden:

= Übergang von einer
Standardsituation in eine
andere. Keine angesetzte
Technik !

Techniken aus dem Erweiterungsprogramm

Demo



Sode-guruma-jime

Aufgabe V:
8. bis 1. Kyu

Zu welchen Techniken gibt es Klärungsbedarf ?

Demonstrieren ausgewählter Techniken

21.03.2023

© SHINJIRO

37

*** Techniken mit Eigennamen**

Kanzetsu-waza
Juji-gatame
Ude-garami
Waki-gatame
Ude-gatame
Hiza-gatame*
Sankaku-gatame*

Katame-waza
Kuzure-kesa-gatame
Kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame;
Ushiro-kesa-gatame*
Uki-gatame*
Kata-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame*
Ura-gatame*

Jime-waza
Gyaku-juji-jime
Okuri-eri-jime (**Koshi-jime***)
Okuri-eri-jime (Rolle)
Katate-jime
Kataha-jime
Hadaka-jime
Sode-guruma-jime*
Sankaku-jime*
Tsukkomi-jime*

37

Aufgabe VI:
8. bis 1. Kyu

Erarbeitet Lösungen zu ausgewählten Aufgaben

21.03.2023

© SHINJIRO

38

Befreiungen aus Haltegriff
zwischen beide Beine nehmen

Übergänge Stand-Boden
aus Ai-yotsu
aus Kenka-yotsu

DJB-Musterlösung ???
Positionswechsel

38

以上です



**Vielen Dank für die Mitarbeit !
Der HJV wünscht eine gute
Heimfahrt !**