



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfungen

im 7. Lebensjahr *
Bei Absolvierung und Dokumentation des
Programmes "Judo-spielend lernen"

Weiß - Gelb / 8.Kyu		1. Ukemi		2. Wurfprinzip			3. Bodenprinzip		4. Anw. St.		5. Anw. Boden		6. Rand.	Hilfsnote
Name		rückwärts	seitwärts	O- oder Uki-goshi oder beidbeinige Eindrehtechnik	O-soto-otoshi		Kuzure-gesa-gatame	Mune-gatame		Uke schiebt	Uke zieht	Wurf -> Haltegriff	Kniestand zum Haltegriff und Befreiung	Ukeverhalten
			re li		li re									
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfung

Mindestalter: im 8. Lebensjahr

Gelb / 7.Kyu		1.Ukemi			2. Wurfprinzip				3. Bodenprinzip				4. Anw. St.		5. Anw. Boden						6. Rand.								
Name		rückwärts		Rolle oder liegenbleiben	O- goshi		Uki- goshi		O-uchi-gari	Seoi-otoshi	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Uke schiebt -> OG/UG/SO		Uke zieht -> OUG		Befreiung KG	Befreiung YSG	Befreiung KSG	Befreiung TSG	Angriff Bank oder Bauch		Haltegriffwechsel I		Ukeverhalten		
		re	li		re	li	re	li							re	li													
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													

Zu 6. Randori: Bodenrandori, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Faltechnik gemacht hat



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfungen

Mindestalter: im 9.Lebensjahr

Gelb - orange / 6.Kyu		1. Ukemi			2. Wurfprinzip					3. Bodenprinzip				4. Anw. Stand						5. Anw. Boden			6. Rand.			
Name		rückwärts	seitwärts	Rolle vorwärts mit Liegenbleiben oder Aufstehen	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake/-gari	De-ashi-barai	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatama	Seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	De-ashi-barai	Ausweichen Seoi-nage	Ausweichen Tai-otoshi	Übersteigen DAB	OUG -> HGr oder KoUG -> HGr je 2 Befreiungen aus Kesa-gat., Yoko-shiho-gat.	je 1 Angriff in Unterlage, Oberlage	Stand	Boden	Ukeverhalten	
		re	li	re	li					A	B	A	B	A	B	A	B									
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										

Zu 4. Anw. Stand:

W 1: Tori zieht / zurückgeht > Tori wirft mit Ippon-seoi-nage

W 2: Tori zieht / zurückgeht > Tori wirft mit Tai-otoshi

W 3: Uke zieht / zurückgeht > Tori wirft mit Ko-uchi-gari

W 4: Uke zieht / zurückgeht > Tori wirft mit De-ashi-barai

W 5: Wenn Uke m. Ippon-sn., Tai-ot. u. De-ab. angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

Zu 6. Randori: A) Standr.: Versuchen kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen durch Ausweichen verteidigen

B) Bodenrandori: Versuchen HGr. gegen einen verteidigenden Partner durchzusetzen.

Zu 5. Anw. Boden:

Überg.: Tori wirft Uke m. O- u. Ko-UG u. geht jeweils zum HGr. nach.

Angr. : 1 Angr. wenn der Partner a. d. Rücken liegt (OL)

(Tori zw.Ukes Beinen i. Stand oder auf den Knien) > HG r.

Angr. : 1 Angr. a. d. eigenen Rückenlage (UL) (Uke zw. Toris Beinen) > HGr.



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfung:

Mindestalter im 10.Lebensjahr

Orange / 5.Kyu		1. Ukemi			2. Wurfprinzip					3. Bodenpr.		4. Anw. St.		5. Anw. Boden					6. Rand.			
Name		rückwärts	seitwärts	Judorolle üb. Hindernis	Morote-seoi-nage	Okuri-ashi-barai	STKA /Hiza-Guruma	O-soto-gari	Harai-goshi	Juji-gatame	Ude-garami	Konter	Kombination	HGr -> Juji-gatame	HGr -> Ude-garami	RüL -> Beinklammer	Befreiung aus Beinkl.	1 Angriff gegen mittlere Bank mit Juji-gatame	Stand	Boden	Ukeverhalten	
		re	li	re	li			re	li													
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

Zu 6. Randori: A) Standr.: Randori in Kenka-yotsu (gegengleicher Griff) ohne Grifflösen
 B) Bodenrandori: Ausgangssituation Beinklammer



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfungen

im 11.Lebensjahr

Orange-grün / 4.Kyu		1. Ukemi		2. Wurfprinzip				3. Bodenprinzip		4. Anw. Stand				5. Anw. Boden				6. Rand.		7. Vorkenn.			
Name		freier Fall gegebenf. Partnerhilfe		Tsuri-komi-goshi oder Sode-tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-/ Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage	Ude-gatame	Waki-gatame	Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus Kenka-yotsu	1. Technik aus sinnvoller Bewegungsvorgabe	2. Technik aus sinnvoller Bewegungsvorgabe	Verteidigen durch Blocken 1	Verteidigen durch Blocken 2	Unterlage -> Ude-gatame oder Juji-gatame	KKG -> Ude-gatame oder Waki-gatame	UL Bank -> Waki-gatame	UL Bank -> Haltegriff	Stand	Übergang	Ukeverhalten	
re	li	re	li																				
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							

Zu 5. Anw. Boden:

UL = Unterlage

KKG = Kuzure-Kesa-Gatame

Zu 6. Randori: A) Griffe: Untersch. Griffhaltungen und Griff lösen zum Durchsetzen nutzen Randori spielen.

B) Stand zu Boden: Angriffs- u. Verteidigungsverhalten des Partners vom Stand zum Boden zum eigenen Angriff nutzen.



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfungen

im 12.Lebensjahr

Grün / 3.Kyu		1. Ukemi		2. Wurfprinzip					3.Bodenpr.		4. Anw. St.						5. Anw. Boden		6. Rand.		7. Kata	8. SV			
Name		freier Fall		Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Ashi-Gatame	Ashi-garami	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Kombination 1	Kombination 2	Übergang 1	Übergang 2	Stand	Boden	Koshi-waza	7 Aktionen Stand	2 Aktionen Boden	Ukeverhalten
				re	li																				
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									

Zu 4. Anw. Stand:
Kombinationen nach Blocktechnik von Uke

zu 7. Kata nur nach einer Seite

Zu 5. Anw. Boden:
Übergang 1: als Folgetechnik wenn Ukes Angriff verhindert wurde
Übergang 2: als Fortsetzung von Toris Angriff (teilweise erfolgreich)

Zu 6. Randori: A) Kombi, Konter nach Ausweichen oder Blocken
B) Bodenrandori in Standardsituationen beginnen



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfungen

im 13.Lebensjahr

Blau / 2.Kyu	1. Vork.	2. Wurfprinzip					3. Bodenpr.				4. Anw. St.						5. Anw. Boden						6. Rand.		7. Kata	8. SV
		Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake	andere Seite	Juji-jime	Hadak-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	Wurf		Wurf		Wurf		Juji-jime aus Standardposition	Hadaka-jime aus Standardposition	Okuri-eri-jime aus Standardposition	Kata-ha-jime aus Standardposition	Stand	Boden	Ashi-waza	6 Aktionen Stand	4 Aktionen Boden	
Name											1	2	1	2	1	2										
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										

Zu 4. Anw. Stand:

Wurf: Drei dieser Techniken aus 2 versch. Situationen werfen.

Zu 5. Anw. Boden:

In je 2 versch, Situationen Juji-, Hadaka-, Kata-ha- u. Okuri-eri-jime anwenden.

zu 2. eine der Techniken zur anderen Seite

zu 7. Kata nur zu einer Seite

Zu 6. Randori: A) Stand - gegen Partner mit extremer Haltung / Auslage angemessen werfen und situativ reagieren

B) Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza).



Trainerkontrolle und Hilfsliste für Prüfer für Kyu-Prüfungen

im 14.Lebensjahr

Braun		1. Vork.		2. Wurfprinzip				3. Bodenpr.				4. Anw. St.						5. Anw. Boden					6. Rand.			7. Kata		8. SV			
Name				Ashi- / O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma	Suki-nage oder Te-guruama	Kata-guruma	Soto- / Hane-mai-komi	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime	Wurf		Wurf		Wurf		Übergang			Sankaku			Randori			Te-waza		4 Aktionen Stand	5 Aktionen Boden
				re	li								1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3							
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															

Zu 4. Anw. Stand:

W 1/ 2/ 3: Drei dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus 2 versch. Situationen werfen.

Zu 5. Anw. Boden:

Sankaku: 3 versch. Situationen mit Sankaku beenden.

Überg.: 2 Übergänge vom Stand zum Boden nach mißglücktem Angriff von Uke mit Shime-waza beenden.

Zu 6. Randori: 3 Randori mit versch. Partnern.

zu 7. Kata zu beiden Seiten