







1. Kyu (braun): „Das eigene Judo-Profil“

Anforderungen an Kyu-Grade im DJB (Rev. 1.01, Stand 1. Juli 2022)

Das **Werfen** erweitert sich auf **zwanzig** wählbare Beispiele aus dynamischen Situationen. Davon **9 Techniken** aus dem Erweiterungsprogramm, **11** aus dem Grundprogramm

Erweiterungsprogramm Stand

Tomoe-nage (Kopfwurf)	Tani-otoshi (Talfallzug)	Okuri-ashi-barai (beide Füße fegen)	Tsuri-goshi (Hüftgegenwurf)
 <p>Tomoe-nage*</p>	 <p>Tani-otoshi*</p>	 <p>Okuri-ashi-barai</p>	 <p>Tsuri-goshi</p>
Soto-maki-komi*	Sumi-gaeshi*	Ashi-guruma (Fußrad)	Utsuri-goshi (Hüftwechselwurf)
 <p>Soto-makikomi*</p>	 <p>Sumi-gaeshi*</p>	 <p>Ashi-guruma</p>	 <p>Utsuri-goshi</p>
Ura-nage*	Ko-uch-maki-komi* Kleines inneres Einrollen	Uki-otoshi (Eckenkippen)	Kata-guruma (Schulterrad)
 <p>Ura-nage*</p>	 <p>Ko-uchi-makikomi*</p>	 <p>Uki-otoshi</p>	 <p>Kata-guruma</p>
2 Konter z. B.	2 Finten z. B.	2 Kombination z. B.	









*Verbindliche Techniken

Bodenprogramm

- Wiederholung der Standardsituationen aus dem 7. bis 4. Kyu
- 2 Übergänge Stand/Boden – einmal aus Ai-yotsu und einmal aus Kenka-yotsu
- 3 Positionswechsel aus einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Zusätzlich:

4 Shime-waza (Würgetechniken) aus dem Erweiterungsprogramm Boden

Gyaku-juji-jime* (Kreuzwürge–Daumen außen)	Okuri-eri-jime als Koshi-jime* (Kragenwürge)	Hadaka-jime (freies Würgen)	Kataha-jime (Würgen mit festlegen der Schulter)
 Gyaku-juji-jime*	 Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*	 Hadaka-jime	 Kataha-jime
Okuri-eri-jime als Rollwürge* (Kragenwürge)	Sode-guruma-jime* (Parallelgriffwürge)	Sankaku-jime (Dreieckswürge)	Tsukkomi-jime
 Okuri-eri-jime*	 Sode-guruma-jime*	 Sankaku-jime	 Tsukkomi-jime

*verbindliche Techniken

Randori /Shiai

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

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

- Fallen aus zügiger Bewegung: rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)
- freier Fall (Durchreißer)
- Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

Individueller Schwerpunkt (Alternativen – ca. 10 technische Aktionen)

- Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden) **ODER**
- Demonstration von 10 technischen Aktionen aus Katas des Dan-Programmes **ODER**
- Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr) **ODER**
- Taiso mit technischen Judo-Inhalten (ab vollendetem 16. Lebensjahr)