Anforderungen für Kyu-Grade im DJB

Die nachfolgend beschriebenen „Anforderungen für Kyu-Grade“ sind integraler Bestandteil der Graduierungsordnung des Deutschen Judo-Bundes e.V. Sie beschreiben die von den zu Graduierenden erwarteten persönlichen und judospezifischen Anforderungen für jeden Grad.

- **persönliche Anforderungen** beziehen sich auf Mindestalter und Mindestvorbereitungszeiten zwischen Graduierungen

- **judospezifische Anforderungen** sind die im Übungs- und Trainingsverlauf zu erwerbenden judospezifischen Kompetenzen[1].

Hinweise zur Nomenklatur von Techniken und Übungsformen

Durch die Verwendung japanischer Bezeichnungen für Techniken und Übungsformen im Judo ist deren Nomenklatur international weitgehend standardisiert und geht auf einen gemeinsamen Grundstock zurück. Dennoch gibt es aus der Geschichte der Verbreitung des Judo herrührende geringfügige nationale Unterschiede. Mit dem vorliegenden Kyu-Programm schließt sich der DJB uneingeschränkt dem Kodokan/IJF-Standard der Technikbezeichnungen an. Hierdurch ergeben sich leichte Änderungen zum bisherigen Sprachgebrauch. Näheres ist der Schrift „Implementierung des Kodokan/IJF-Standards der Nomenklatur von Judotechniken im DJB“ (DJB 2022) zu entnehmen.

Technik-Pools: Grundprogramm und Erweiterungsprogramm

Alle im Rahmen von Graduierungen zu erlernenden Techniken wurden in vier „Technik-Pools“ eingeteilt: je zwei für den Kyu-Bereich (Grundprogramm und Erweiterungsprogramm) und für den Dan-Bereich (Masterprogramm und historisches Programm). Die Kriterien für die Zuordnung sind im Dokument „Technik-Pools im Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes e.V. “ (DJB 2022) ausführlich erläutert. **Sofern nichts anderes ausdrücklich spezifiziert ist, sind stets alle Varianten einer Technik gemäß Kodokan/IJF-Standard eingeschlossen**.

Nage-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms

Die Auswahl der Wurftechniken folgt weitgehend sowohl den Stufen der traditionellen Goyko-no-waza als auch der Bedeutung der Techniken im aktuellen Wettkampfjudo. Im Grundprogramm werden analog zur Gokyo-no-waza noch keine Sutemi-waza unterrichtet. Enthalten sind aber im Wesentlichen die Techniken der ersten beiden Stufen. Indem alle Techniken der Grundkampfkonzeption des DJB bereits im Grundprogramm enthalten sind, wird eine Synchronisierung der Kyu-Ausbildung mit dem Nachwuchsleistungskonzept des DJB vollzogen.

Analog zur Struktur der Gokyo-no-waza erfolgen im Erweiterungsprogramm Ergänzungen aus allen fünf Wurfgruppen. Dabei wurde ebenfalls auf eine Passung zum Nachwuchsleistungskonzept geachtet – genauso wie auch die Hinführung zu anderen individuellen Schwerpunkten berücksichtigt wurde. So enthalten Grund- und Erweiterungsprogramm zusammen nicht nur die erfolgreichsten Wettkampftechniken, sondern auch bereits 12 Techniken der Nage-no-Kata.

[1] Kompetenzen im Sinne aller durch den DJB verantworteten Ausbildungen sind fachbezogene Fertigkeiten und Kenntnisse einschließlich ihrer sachgerechten Anwendung in Situationen wie Trainings- und Übungsbetrieb, Lehrgänge, Wettkämpfe, Organisation und Beteiligung an Diskursen. Für detaillierte Erläuterungen siehe „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dan-Graduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.“ (DJB, 2022).

Es ergeben sich folgende Zuordnungen:

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
• **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi • **Koshi-waza:** O-Goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi • **Ashi-waza:** De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari/Ko-soto-gake*, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata	• **Te-waza:** Kata-guruma, Uki-otoshi • **Koshi-waza:** Tsuri-goshi, Utsuri-goshi • **Ashi-waza:** Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai • **Ma-sutemi-waza:** • Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage • **Yoko-sutemi-waza:** • Tani-otoshi, Soto-makikomi, Ko-uchi-makikomi

* die differenzierende Ausführung zwischen Ko-soto-gari und Ko-soto-gake stellt für Anfänger eine nahezu unüberwindbare Schwierigkeit dar. Es soll daher eine der beiden Techniken oder eine Mischform gelernt werden, sofern die Aktion einschließlich der Passung zur Ausgangssituation in sich funktional stimmig ist.

Katame-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms

Das Grundprogramm muss von Anfängern einer extremen Altersspanne erlernt werden. Eine Einteilung der offiziell benannten Katame-waza gemäß Kodokan/IJF-Standard in die Technik-Pools ist im Vergleich zur Einteilung der Nage-waza daher deutlich komplexer und sie lassen sich nicht ganz so stringent den Ausbildungsabschnitten zuordnen. Ein Grund hierfür liegt neben Jugendschutzaspekten auch darin, dass es seitens des Kodokan keine tradierte Vermittlungssystematik analog zur Gokyo-no-waza der Wurftechniken gibt.

Für Kinder dauert es oft fünf bis sechs Jahre, bevor sie im Randori oder bei Wettkämpfen Hebel- oder Würgetechniken anwenden dürfen bzw. mit diesen konfrontiert werden. Sie lernen in dieser Zeit ein umfassendes Repertoire an Haltetechniken, Befreiungen aus diesen und Lösungen für Kampfsituationen, die zu Haltetechniken führen.

Bei älteren Einsteigern stellt sich die Situation etwas anders dar. Wenn sie nach wenigen Monaten beginnen, sich am Randori der Fortgeschrittenen zu beteiligen, werden sie bereits mit Hebel- und Würgetechniken konfrontiert und dürfen diese auch anwenden.

Die nachfolgende Einteilung ist daher auch als Kompromiss zu betrachten, mit dem wir vermeiden wollen, eine nach Alter getrennte Einteilung des Grund- und Erweiterungsprogramms vorzunehmen. Kinder können und sollen bereits frühzeitig Haltetechniken des Erweiterungsprogramms lernen und dafür Würgetechniken zurückstellen.

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
• **Haltetechniken:** Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-Shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame • **Hebeltechniken:** Juji-gatame, Ude-garami • **Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene):** Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime	• **Haltetechniken*:** Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame • **Hebeltechniken:** Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame • **Würgetechniken (Kinder):** Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime

	• **<u>Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene):</u>** Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sode-guruma-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime

* eine freie Auswahl aus den Haltetechniken des Erweiterungsprogramms soll bereits im Rahmen der Ausbildung bis zum 4. Kyu erlernt werden

Hinweis: Im Kyu-Programm wurde auf eine entsprechende Differenzierung nach Altersgruppen bewusst verzichtet, um die Regelungen kompakt und übersichtlich zu halten.

Jugendlichen und Erwachsenen „schadet" es nicht, wenn sie dieselben vielfältigen Möglichkeiten des Haltens wie die Kinder lernen – genauso wenig, wie es problematisch ist, dass bereits frühzeitig erlernte Hebel- und Würgetechniken erst bei höheren Graden verbindlich zu beherrschen sind.

Bitte beachten: „Katame" bedeutet auf deutsch etwa „kontrollieren". Katame-waza sind also „Kontrolltechniken" oder mit anderen Worten „Techniken, mit denen man den Gegner kontrolliert". Alle Katame-waza sollen – und müssen – daher so gelernt werden, dass Tori Uke auch dann kontrollieren kann, wenn dieser versucht, sich der Kontrolle zu entziehen, sich also befreien möchte. Auch bei einer angesetzten Katame-waza entstehen daher Interaktionsketten im Sinne von „wenn -> dann", sobald sich Uke zu befreien versucht und Tori dies durch eine eigene Aktion zunichte macht.

Ähnliche und verwandte Techniken

Die differenzierende Ausführung von ähnlich aussehenden Techniken ist teilweise äußerst anspruchsvoll. Ähnliche Techniken kennen oft auch funktional hochwirksame Mischformen, deren korrekte Zuordnung bzw. Benennung sehr schwierig sein kann und auch nicht immer eindeutig möglich ist.

Für den Kyu-Bereich gilt daher, dass **in den Anforderungen zwar konkrete Techniken benannt sind, diese jedoch durch eine ähnliche bzw. verwandte Technik oder Mischformen ersetzt werden können**. Irrtümliche Fehler der Nomenklatur sollen bei Graduierungsentscheidungen unberücksichtigt bleiben[2].

[2] Beispiele sind unter anderem: Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma, O-goshi/Tsuri-goshi, Ura-nage/Yoko-guruma usw.

Niveaustufen praktischer Fertigkeiten und Kenntnisse über Judo

Mit Fortschreiten der Ausbildung erweitert sich nicht nur das Repertoire an gelernten Fertigkeiten und der Umfang von Kenntnissen („Breite“). **Vielmehr soll sich auch deren Qualität weiterentwickeln** („Tiefe“).

Für das Graduierungssystem wurden entsprechend vier Niveaustufen definiert, die als Voraussetzung für Graduierungen erreicht werden sollen[3]. Für den Kyu-Bereich relevant sind die Stufen 1 und 2, die Stufen 3 und 4 schließen sich im Dan-Bereich an.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die zu erreichende Progression

	Niveaustufe 1: bis. 4. Kyu	Niveaustufe 2: 3. bis 1. Kyu
Kata[4]: Technikausführung als Lösung einer geschlossenen Situation	**Grundprogramm:** Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus **(zweiphasig**: Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -> dann“)	**Grundprogramm:** Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus **Erweiterungsprogramm:** Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus
Randori[5]: Technikausführung als Lösung von offenen Situationen	Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden	Löst einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck
Wissen • biomechanische Aspekte • methodische Aspekte • pädagogische Aspekte	Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken mit einfachen Worten Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von einfachen Beispielen	Nutzt einfache physikalische und biomechanische Begriffe, um die Funktionalität von Fertigkeiten zu beschreiben Nennt die wesentlichen Übungs- und Trainingsziele, die mit den gebräuchlichsten Übungsformen verfolgt werden Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag
Selbstständigkeit	Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch den Trainer.	Lernt, übt und trainiert konzentriert und zunehmend selbstgesteuert, um Fortschritte zu erreichen.
Sozialkompetenz	Hält sich an Etikette, Hygiene und den Ordnungsrahmen im Dojo, zeigt eine Haltung der wechselseitigen Unterstützung im Lernprozess und achtet auf ein möglichst geringes Verletzungsrisiko.	Gibt weniger Erfahrenen Tipps und Hinweise zum Üben und bringt sich bei Gemeinschaftsaufgaben helfend ein.

Zur Beachtung: Die Bereiche Wissen, Selbstständigkeit und Sozialkompetenz („personale Kompetenzen“) sind Teil der Ausbildung und voraussetzende Kriterien für Graduierungen, jedoch nicht Gegenstand von herkömmlichen Prüfungen.

[3] siehe „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dangraduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.“ (DJB, 2022).
[4] Kata wird hier im ursprünglichen Sinn als Üben von Techniken in geschlossenen Situationen und nicht als Demonstration einer Technikfolge verstanden.
[5] Randori wird hier als Übungsform verstanden, bei der Techniken in offenen Situationen geübt werden und nicht als „Kampf um den Sieg“.

Einstieg: Grundverständnis von und über Judo

8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Durch eine Graduierung zum 8. Kyu wird **anders als bisher** und anders als durch die höheren Grade **kein erreichtes Fertigkeitsniveau, sondern ausschließlich ein Grundverständnis von und über Judo**, dokumentiert, das im Rahmen einer Kurzeinführung innerhalb und außerhalb eines Vereins durch praktische Beispiele erlangt wurde:

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.

Hinweise zum Verfahren

Diese elementaren Grunderfahrungen, **die unter anderem Judo von anderen Kampfsportarten abgrenzen** können im Rahmen einer Einführung von nur wenigen Stunden **innerhalb und außerhalb von Judovereinen** vermittelt werden. Sie können auch von Personen ohne formale Qualifikation (Graduierung, Prüferlizenz, Trainerlizenz) im Judo **nach zertifizierender Beratung** vermittelt und ein entsprechender Lernerfolg festgestellt werden.

Voraussetzung für eine Graduierung von Teilnehmenden außerhalb von Judovereinen ist daher eine **formlose Kooperationsvereinbarung** mit einem Judoverein, der über mindestens eine Person mit gültiger Trainer-C-Lizenz oder höher verfügen muss, um den Kooperationspartner angemessen beraten zu können.

Der 8. Kyu wird entsprechend der vorstehenden Erläuterungen **stets von einem Verein** an die Teilnehmenden von Angeboten einer kooperierenden Einrichtung (Kita, Schule, private Initiative usw.) auf einer offiziellen DJB-Urkunde bescheinigt, die der Verein durch eigene Kontaktdaten ergänzen kann. Entsprechende Blanko-Urkunden sind von den Vereinen über die Geschäftsstellen der Landesverbände bestellbar.

Ein DJB-Mitgliedsausweis ist für die Graduierung von Teilnehmenden an Angeboten der Kooperationspartner nicht erforderlich. Für Vereinsmitglieder gilt jedoch die Passordnung des DJB uneingeschränkt.

Grundausbildung vom 7. bis 4. Kyu

In der ersten Ausbildungsphase sollen alle grundlegenden Kompetenzen erworben werden, die nötig sind, um am Übungsbetrieb der Fortgeschrittenen in einem Verein/Dojo teilzunehmen. Dazu gehört unter anderem:

- Einhalten **grundlegender Verhaltensweisen im Dojo** und während des Übungsbetriebs (Hygiene, Etikette, Verhalten gegenüber anderen Gruppenmitgliedern usw.)
- Entwickeln einer altersangemessenen **Konzentrationsfähigkeit** und **Übungsbereitschaft**
- Erwerb einer grundlegenden **körperlichen Fitness** (Kraft- und Ausdauerfähigkeiten, Beweglichkeit und Beherrschung einfacher gymnastischer und turnerischer Übungen)
- **angstfreies Fallen** in alle Richtungen mit zunehmender Dynamik sowohl bei der Ausführung isolierter Falltechniken als auch in der Rolle als Uke bei Wurfübungen
- Aktive Herstellung von Ausgangssituationen beim kooperativen Üben von Judotechniken (**„katamäßiges“ Üben**)
- Erlernen **grundlegender Wurfprinzipien** aus den Te-, Koshi-, und Ashi-waza
- Werfen **aus vielen verschiedenen Situationen**
- Werfen **in vielfältige Wurfrichtungen**: nach vorne rechts eindrehen, nach vorne links eindrehen, nach hinten rechts und links, zur Seite, …
- Eindrehtechniken zu **beiden Seiten unter Verwendung der grundlegenden Schrittmuster**
- Erlernen **grundlegender Halteprinzipien**, vielfältiger **Befreiungsmöglichkeiten** und einfache Lösungen für **alle Grundsituationen** des Bodenkampfs
- Einführung in Randori – entwickeln von **Freude und Lust am kultivierten Kämpfen**
- Erste **Teilnahmen an offiziellen Wettkämpfen**, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen
- Erlernen **grundlegender Hebel- und Würgeprinzipien**, sofern die WK-Regeln deren Anwendung für das jeweilige Alter zulassen

Techniken sollen als konkrete Realisierung von Wirkprinzipien verstanden werden. Alle Fertigkeiten sollen in den Rollen als Tori und Uke erlernt werden. Besonderes Augenmerk soll dabei auf eine aktive Rolle von Uke und dessen Verantwortung für die Interaktion liegen.

Lernfortschritt erfolgt in der Praxis weder linear noch in exakt definierbaren Stufen. Vieles ist von gruppendynamischen Prozessen und den individuellen Konzepten der Lehrenden abhängig, die wiederum miteinander korrelieren. Bescheinigungen über gemachte Lernfortschritte – nichts anderes sollen Graduierungen sein – müssen daher **immer vor dem Hintergrund der Gesamtentwicklung der Lernenden** in allen oben genannten Facetten gesehen werden.

7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“

Wichtigstes Ziel der ersten Etappe der Ausbildung ist die Integration der „Neulinge“ in die Trainingsgruppe und die Schaffung von Grundlagen für die weitere Ausbildung.

Nur wer sich angstfrei werfen lässt (z.B. sich nicht am Partner festhält), sich dabei nicht weh tut oder verletzt, gleichzeitig anderen gelungene Aktionen ermöglicht, wird langfristig Freude am Judo haben und dies auch anderen in der Trainingsgruppe ermöglichen. Deshalb stehen Ukemi und Partnerverhalten im Zentrum der Ausbildung zum 7. Kyu. Da insbesondere jüngere Kinder mit der Differenzierung rechts/links oft erhebliche Probleme haben, soll bei Lernzielkontrollen der Ukemi nur eine Seite abverlangt werden. Als Uke bei Wurftechniken müssen jedoch beide Seiten beherrscht werden, da auch das Werfen zu beiden Seiten geübt werden soll.

Die Einführung in das Werfen erfolgt durch **drei wählbare Beispiele aus unterschiedlichen Wurfgruppen** unter Abdeckung elementarer Wurfrichtungen und Wurfprinzipien. Eine beidseitige Ausbildung wird begonnen, indem eine beliebige Eindrehtechnik zur individuellen Hauptseite und eine weitere Eindrehtechnik zur Gegenseite gelernt werden soll. Geeignete Techniken sind z.B.:

- **Te-waza**: (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza**: O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza**: O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Wichtig: besonders bei jüngeren Kindern muss auf Verletzungsschutz geachtet werden, indem die Wurfdynamik von O-soto-gari reduziert wird (z.B. durch Absetzen des Wurfbeins).

Haltetechniken sollen als konkrete Realisierungen von Halteprinzipien erfahren werden. Verschiedene Möglichkeiten, sich aus einer Haltetechnik zu befreien, sollen zumindest angebahnt werden. Tori soll lernen, flexibel auf Befreiungsversuche zu reagieren und nicht starr festzuhalten. Aus gelungenen Befreiungsaktionen entstehen die Grundsituationen des Bodenkampfes, deren Verständnis ebenfalls schon angebahnt werden soll. Befreiungen sollen jedoch noch nicht verbindlich vorausgesetzt werden, da sie für viele jüngere Kinder eine Überforderung darstellen.

Um spezifische Bewegungsfertigkeiten am Boden zu entwickeln, sollen Übergänge zwischen Haltetechniken als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden • Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken

Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm
	  ○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite
	  ○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite
	  ○ eine Fußtechnik

Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame • zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • eine Lösung einer Standardsituation[6]: ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	• je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

[6] Die Definition der Standardsituationen siehe Rahmentrainingskonzeption des DJB

6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“

Nach dem 7. Kyu steht zum 6. Kyu die Erweiterung und vor allem die Festigung des bisher Gelernten im Vordergrund.

Bei den Ukemi kann nunmehr eine Differenzierung rechts-/links erwartet werden, sodass alle isolierten Falltechniken beidseitig gemacht werden sollen. Beim Rückwärtsfallen soll eine Rolle über die linke bzw. rechte Schulter erfolgen.

Das Werfen erweitert sich auf **sechs wählbare Beispiele aus derselben Grundmenge an Techniken**. Die Lernenden sollen auf ihrem Verständnishorizont mit dem Grundkonzept Kuzushi/Tsukuri und Kake vertraut gemacht werden.

Die beidseitige Ausbildung wird erweitert, indem zwei Eindrehtechniken in Rechtsausführung und zwei weitere Eindrehtechniken zur Gegenseite gelernt werden sollen. Geeignete Techniken sind weiterhin:

- **Te-waza**: (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza**: O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza**: O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Gegenüber dem Programm für den 7. Kyu verdoppelt sich also die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholungen der Inhalte sind ausdrücklich erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Für den Bodenkampf kommen entsprechend Varianten von Haltetechniken und Übergänge zwischen den Haltetechniken hinzu. Außerdem soll das Umdrehen gegen einen in Bauchlage verteidigenden Partner gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden

Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm
	  ○ zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite
	  ○ zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite
	  ○ zwei Fußtechniken

Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier weitere Haltetechniken[7]
	• drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche
	• zwei Lösungen für Standardsituationen:
	  ○ Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich
	  ○ eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza

Randori / Shiai	• Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf[8] (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

[7] Dies können eigenständige Haltetechniken nach Kodokan/IJF oder Varianten von Haltetechniken sein.
[8] „Offizielle Wettkämpfe“ sind alle Wettkämpfe, die vom jeweiligen Landesverband als graduierungsrelevant zugelassen sind.

5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“

Der Weg der **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** wird konsequent fortgesetzt

Ukemi sollen in zunehmend dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit nicht mehr aus dem Stand, sondern aus dem Gehen. Weitere Steigerungen der Dynamik und Anforderungen sind im Training ausdrücklich erwünscht.

Das Werfen erweitert sich auf **neun wählbare Beispiele**. Die Techniken sollen nunmehr aus einfachen Situationen ausgeführt werden können und dabei die relevanten Schrittmuster für Eindrehbewegungen beinhalten, die durch unterschiedliche Bewegungsrichtungen von Uke und Tori bedingt sind. Das vorgeschlagene Technikrepertoire erweitert sich um koordinativ schwierigere Techniken:

- **Koshi-waza**: Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi
- **Ashi-waza**: Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

Gegenüber dem Programm für den 6. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden schrittweise durch Lösungen von Grundsituationen und verschiedenartigen Befreiungen erweitert.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li) • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm
	  ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite
	  ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
	  ○ drei Fußtechniken

Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen:
	  ○ sich auf den Bauch drehen,
	  ○ ein Bein des Gegners klammern,
	  ○ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen,
	  ○ den Gegner durch die Brücke überrollen
	• vier Lösungen für Standardsituationen:
	  ○ Wiederholung 7.-6. Kyu und zusätzlich
	  ○ Lösen der Beinklammer
	  ○ ein Angriff gegen die Bankposition

Randori / Shiai	• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

4. Kyu (orange-grün): „Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

Die Grundausbildung wird durch erneute **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** abgeschlossen.

Ukemi sollen in noch dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit aus der zügigen Bewegung, Fallen vorwärts über Hindernisse sollte ebenfalls bereits geübt und der freie Fall angebahnt werden. Das Werfen erweitert sich auf **zwölf wählbare Beispiele** und vervollständigt das Erlernen des Grundprogramms. **Techniken mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht werden verbindlich gefordert** (fett gedruckt):

- **Te-waza**: (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza**: O-goshi, Uki-goshi, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, **Harai-goshi**
- **Ashi-waza**: **O-soto-gari**, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, **Uchi-mata**

Gegenüber dem Programm für den 5. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden in gleicher Weise erweitert.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, **darunter verbindlich:** ○ **O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata** ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Drei Hebeltechniken ○ Juji-gatame ○ Ude-garami ○ eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl • sechs Lösungen für Standardsituationen: ○ Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich ○ einen Angriff aus der eigenen Rückenlage ○ einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
Randori / Shiai	• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Erweiterung der Grundausbildung vom 3. bis 1. Kyu

In der zweiten Ausbildungsphase des Kyu-Bereichs sollen die Lernenden befähigt werden selbstbestimmt ihre individuellen Schwerpunkte zu finden:

- Lernende mit **großem Interesse am Wettkampf** beginnen das Grundlagentraining im Sinne des Nachwuchsleistungssportkonzepts des DJB.
- Lernende, bei denen das **Interesse an den vielfältigen Bewegungserlebnissen**, die Judo bereithält, gegenüber Wettkämpfen überwiegt, öffnen sich für Felder außerhalb des Wettkampfsports, schnuppern in die traditionellen Kata, die Selbstverteidigung oder in Taiso hinein und finden dort ihren sportlichen Anker.

Insgesamt ist die Phase um den 3. Kyu herum eine **besonders kritische Phase** des Judolebens. Die Drop-out-Rate ist relativ hoch, weswegen eine behutsame Begleitung und Passung des Angebots an die persönlichen Bedürfnisse von besonderer Bedeutung sind. Die einsetzende Differenzierung nach Neigungen muss in jeder Richtung durchlässig bleiben und als „**gleichwertig in der Vielfalt**“ betrachtet werden.

Da in der ersten Phase lediglich ein relativ begrenzter Grundstock an Techniken erlernt wurde, differenzieren sich zwar zunehmend die individuellen Ziele und Schwerpunkte, und damit einhergehend die Übungs- und Trainingsformen, jedoch verbleiben die neu zu erwerbenden Fertigkeiten für alle Judotreibenden im selben inhaltlichen Rahmen des „Erweiterungsprogramms“.

Auf spezifische Aufgabenstellungen zu den Differenzierungen („Neigungs-/Wahlfächer“) wird bei Lernzielkontrollen zum 3. und 2. Kyu aufgrund der gewünschten Durchlässigkeit und des erst langsamen Einsetzens neigungsspezifischer Übungsinhalte zunächst verzichtet. Sie werden erst zum 1. Kyu – also mit Abschluss des Kyu-Bereichs – eingeführt. Dies soll jedoch keineswegs so verstanden werden, dass entsprechende Inhalte nicht schon früher angebahnt, eingeführt oder sogar bereits intensiv geübt werden können.

Leitlinien für das Training sind die jeweiligen Ausbildungskonzeptionen des DJB.

Ein **Novum im deutschen Judo** ist die nunmehr einsetzende Vorgabe bei offenen Aufgaben auf Beispiele, die von Gremien des DJB vordefiniert wurden. Hiermit soll einerseits „guter technischer Standard“ sichergestellt werden und andererseits gewährleistet werden, dass das **Graduierungswesen unmittelbar und zeitnah an Weiterentwicklungen im Ausbildungswesen Anschluss halten kann**.

Bei den Wurftechniken kommen mit jedem Grad wie bisher drei Techniken – nunmehr aus dem Erweiterungspool – neu hinzu. Die Wahl dieser neuen Techniken ist durch die Vorgaben von je einer Ma-sutemi- und einer Yoko-sutemi-waza eingeschränkt. Die übrigen Techniken können frei aus dem Erweiterungsprogramm gewählt werden. Gleichzeitig reduziert sich schrittweise die Anzahl der Wurftechniken aus dem Grundprogramm, um die Menge an Techniken nicht über Gebühr steigen zu lassen. Alle Techniken des Grundprogramms sollen zunehmend variabler, flüssiger und präziser ausgeführt werden können.

3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“

Der 3. Kyu markiert den Eintritt in neue Technikwelten mit besonderer emotionaler Wirkung auf die Ausführenden:

- die Sutemi-waza werden neu eingeführt. Tomoe-nage und Tani-otoshi werden als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- mit dem freien Fall wird die „Krone der Falltechniken“ erreicht
- Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Neu hinzu kommen Positionswechsel am Boden. Damit sind **Übergänge von einer Standardsituation in eine andere Standardsituation** (keine angesetzte Technik) gemeint.

Zunächst ist Uke Angreifer in einer Standardsituation. Tori erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position in einer anderen Standardsituation. Zum Beispiel legt er sich aus der Bank- oder Bauchposition in Unterlage auf den Rücken und nimmt Uke zwischen die Beine. Oder er dreht Uke aus der Beinklammer in Unterlage in die Beinklammer in eigener Oberlage um.

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • freier Fall • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken

Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:
	  ○ Tomoe-nage
	  ○ Tani-otoshi
	• je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)

Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch:
	  ○ Hiza-gatame
	  ○ Sankaku-gatame
	• sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB:
	  ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich
	  ○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

Zunehmend wurden in den vergangenen Stufen sowohl Techniken als auch exemplarische Lösungen für Kampfsituationen studiert. Dadurch wurden die Voraussetzungen geschaffen, Judo reflektierter zu betreiben und kämpferische Aktionen zunehmend planvoll zu gestalten („Judo-Taktik“). Folgende Elemente ergänzen das bisher Gelernte und stellen den Kern der neu erworbenen technischen Kompetenzen zum 2. Kyu dar:

- Technikanwendungen auch aus unorthodoxem Griff, was auch der Grund für die verbindliche Einführung von Sumi-gaeshi und Soto-makikomi ist.
- Auslage und Griff Ai-yotsu und Kenka-yotsu mit den damit verbundenen technisch-taktischen Aspekten
- Grifferarbeitungen einschl. Grifflösen und Werfen aus Griffkampfsituationen
- Wurftechniken werden weiterhin verkettet und zusätzliche Konter, Finten und Kombinationen werden geübt. Ihre Anzahl erhöht sich aber gegenüber den Anforderungen zum 3. Kyu aufgrund der sonstigen Stofffülle nicht.
- Würgetechniken werden für alle unabhängig vom Alter verbindlich.
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	• Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Würgetechniken

Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:
	  ○ Sumi-gaeshi
	  ○ Soto-makikomi
	• je ein(e) Konter, Finte, Kombination aus den Musterlösungen des DJB
	• Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu

Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• drei Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch:
	  ○ Gyaku-juji-jime
	  ○ Okuri-eri-jime (als “Koshi-jime“)
	• acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB:
	  ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich
	  ○ zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“

Beim 1. Kyu sollten die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungserlebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben?

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt. Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. 10 judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt.

Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	• Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage

Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von:
	  ○ Ura-nage
	  ○ Ko-uchi-makikomi
	• je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB

Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch:
	  ○ Sode-guruma-jime
	  ○ Okuri-eri-jime (als “Rollwürger“)
	• Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB:
	  ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich
	  ○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu
	  ○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition

Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	• **Wahlbereich Randori/Shiai**: Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden) • **Wahlbereich Kata**: Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl • **Wahlbereich Selbstverteidigung** (wird noch erarbeitet) • **Wahlbereich Taiso:** siehe nächste Seite
Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Anforderungen Taiso

- Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken zu beiden Seiten, jeweils 4mal mit oder ohne Musik auf Niveaustufe 2 (=weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips)

  Bewertungskriterien:
  - Rhythmus
  - Stabilität in der Endposition
  - Einsatz von Armen und Beinen (Koordination)

und

- Judo-Pentathlon (Nachweis über Urkunde) für Jugendliche bis 16 Jahre

  oder

- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) ab 16 Jahre

Hinweis: für 16-Jährige besteht Wahlmöglichkeit zwischen Judo-Pentathlon und Judo-Sportabzeichen