



## 5. KYU – Gelb-Gurt

Thema	Technik	Erklärung
<b>Falltechnik</b>		
<b>Level 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-mawari-ukemi</li> <li>• Yoko-ukemi</li> <li>• Ushiro-ukemi</li> </ul>	Von den Knien Migi und Hidari Aus der Hocke, Migi und Hidari Aus der Hocke
<b>Nage-Waza Wurftechnik</b>		
<b>Tachi-Waza Standtechniken</b>		
<b>Ashi-waza</b> <i>Fusstechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-otoshi</li> <li>• O-soto-gari</li> <li>• O-uchi-gari</li> <li>• Ko-uchi-gari</li> <li>• De-ashi-barai</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari
<b>Koshi-waza</b> <i>Hüfttechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-goshi</li> <li>• Uki-goshi</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari
<b>Te-waza</b> <i>Handtechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai-otoshi</li> </ul>	Migi und Hidari
<b>Sutemi-waza Selbstfalltechnik</b>		
<b>Ma-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Rückenlage</i>		
<b>Yoko-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Seitenlage</i>		
<b>Katame-Waza Kontrolltechnik</b>		
<b>Osaze-Waza</b> Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesa-katame</li> <li>• Yokos-shiho-gatame</li> <li>• Kami-shiho-gatame</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari
<b>Shime-Waza</b> Würgetechniken		
<b>Kansetsu-Waza</b> Hebeltechniken		
<b>Shiai Kampf</b>		
<b>Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 1 Befreiung zu jeder Bodentechnik</li> <li>• Je 1 Wendetechnik aus der Bauchlage von Uke</li> </ul>	



<b>Theorie</b>		
<b>Was heisst:</b>		
Judo auf Deutsch	Der sanfte Weg	
Wer ist der Judo-Begründer	Jigoro Kano	
Was bedeutet Sensei	Lehrer mit Dan-Grad	
Dojo	Judo Trainingshalle	
Tatami	Ist eine Matte	
Rei	Grüssen	
Ritsu-rei	Stehend grüssen	
Za-rei	Kniend grüssen	
Mokuso	Konzentration, im Judositz	
Migi	Rechts	
Hidari	Links	
Tori	Angreifer	
Uke	Verteidiger	
Kyu	Schulgard 6 bis 1	
Dan	Meistergard 1 bis 10	



## 4. KYU – Orange-Gurt

Thema	Technik	Erklärung
<b>Falltechnik</b>		
<b>Level 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-ukemi</li> <li>• Mae-mawari-ukemi</li> <li>• Yoko-ukemi</li> <li>• Ushiro-ukemi</li> </ul>	Gebückt Sprung, Migi und Hidari Gebückt, Migi und Hidari Gebückt
<b>Nage-Waza Wurftechnik</b>		
<b>Tachi-Waza Standtechniken</b>		
<b>Ashi-waza</b> <i>Fusstechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko-soto-gari</li> <li>• Ko soto gake</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari
<b>Koshi-waza</b> <i>Hüftechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harai-goshi</li> <li>• Koshi-guruma</li> <li>• Tsuru goshi</li> <li>• Tsuru-komi-goshi</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari
<b>Te-waza</b> <i>Handtechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Ippon-, Eri-, Morote-) Seoi-nage</li> </ul>	Migi und Hidari
<b>Sutemi-waza Selbstfalltechnik</b>		
<b>Ma-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Rückenlage</i>		
<b>Yoko-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Seitenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tani-otoshi</li> </ul>	Migi und Hidari
<b>Katame-Waza Kontrolltechnik</b>		
<b>Osaze-Waza</b> Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuzure-kesa-gatame</li> <li>• Kata-gatame</li> <li>• Tate-shiho-gatame</li> </ul>	Zwei Variationen, Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari
<b>Shime-Waza</b> Würgetechniken		
<b>Kansetsu-Waza</b> Hebeltechniken		
<b>Shiai Kampf</b>		
<b>Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Form zeigen → Yaku-soku-geiko</li> <li>• Befreiung zu jeder Bodentechnik</li> <li>• Zwei Wendetechniken aus der Bauchlage von Uke</li> <li>• Eine Kombination Stand zu Boden</li> </ul>	



<b>Theorie</b>	
Was heisst:	
Shizentai	Grundstellung
Kumi-kata	Griff fassen
Ayumi-ashi	Normales Schreiten (ein Fuss gleitet am anderen Fuss vorbei)
Tsugi-ashi	Schreiten, wobei ein Fuss dem anderen stets nachgezogen wird
Jigothai	Verteidigungsstellung
Shintai	Vor- und Rückwärtsschreiten
Tai-sabaki	Körperdrehung
Wurfphasen	Kuzushi, Tsukuri, Kake
Kuzushi	Das Gleichgewicht brechen
Tsukuri	Wurf vorbereiten (eindrehen)
Kake	Technik ausführen
Hajime	Der Kampf beginnt
Sono-mama	NICHT bewegen!
Yoshi	Kämpft weiter, weitermachen
Hasoku make	Der Kämpfer ist vom Wettkampf ausgeschlossen
Osaekomi	Tori kontrolliert Uke mit einem Haltegriff. Die Festhaltezeit wird gestartet.
Oaekomi Toketa	Tori verliert mit einem Haltegriff die Kontrolle über Uke. Im Wettkampf wird die Festhaltezeit gestoppt.
Mate	Der Kampf gestoppt
Sore-made	Der Kampf endet
Waza-ari	Halber Wettkampfpunkt, 2 Waza-ari = Ippon
Ippon	Einen Punkt. Vorzeitiger Sieg. Der Kampf ist gewonnen und vorbei



### 3. KYU – Grün-Gurt

Thema	Technik	Erklärung
<b>Koordination</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad schlagen</li> <li>• Handstand mit abrollen</li> </ul>	Migi und Hidari
<b>Falltechnik</b>		
<b>Level 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-mawari-ukemi</li> <li>• Yoko-ukemi</li> <li>• Ushiro-ukemi</li> </ul>	Stand Eine Mattenbreite, Migu und Hidari Stand, Migu und Hidari Stand
<b>Nage-Waza Wurftechnik</b>		
<b>Wiederholungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Wurftechniken von Gelb-Gurt</li> <li>• 3 Wurftechniken von Orange-Gurt</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Tachi-Waza Standtechniken</b>		
<b>Ashi-waza</b> <i>Fusstechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sasae-Tsuri-komi-ashi</li> <li>• Hiza guruma</li> <li>• O kuri ashi barai</li> <li>• Ashi guruma</li> <li>• Uchi mata</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Koshi-waza</b> <i>Hüfttechnik</i>		
<b>Te-waza</b> <i>Handtechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata guruma</li> </ul>	Migu und Hidari
<b>Sutemi-waza Selbstfalltechnik</b>		
<b>Ma-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Rückenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomoe-nage</li> </ul>	Migu und Hidari
<b>Yoko-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Seitenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-otoshi</li> </ul>	Migu und Hidari
<b>Katame-Waza Kontrolltechnik</b>		
<b>Osaze-Waza</b> Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuzure-kesa-gatame</li> <li>• Yoko-shiho-gatame</li> <li>• Tate-shiho-gatame</li> </ul>	2 Variationen, Migu und Hidari 3 Variationen, Migu und Hidari 3 Variationen, Migu und Hidari
<b>Shime-Waza</b> Würgetechniken		
<b>Kansetsu-Waza</b> Hebeltechniken		
<b>Shiai Kampf</b>		
<b>Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Oasi-Waza in Reihenfolge zeigen</li> <li>• Befreiung zu jeder Bodentechnik zeigen</li> <li>• 2 Kombination Stand zu Boden zeigen</li> </ul>	z.B. Kesa-, Kuzure-kesa-, Yoko-shihio-, Kami-shiho-, Tate-shiho-



<b>Theorie</b>	
Was heisst:	
Nage-Waza	Falltechnik
Katame-Waza	Bodentechnik
Ate-Waza	Schlagtechnik
Shisei	Einnehmen der Kampfauslage
Ai-yotsu	Gleicher Griff
Kenka-yotsu	Gegengleicher Griff
Uchi-komi	Eingänge ohne Wurf üben, mehrere Wiederholungen
Yaku-soku-geiko	Üben ohne gegenseitigen Widerstand
Kakari-geiko	Angriff des Tori, nur Verteidigung des Ukes
Randori	Freies Üben, lockeres Kämpfen
Maita	Ich gebe auf
Fusen-gachi	Sieg durch nichtantreten des Gegners
Kiken-gachi	Sieg durch eine Verletzung des Gegners, Sieg durch Aufgabe des Gegners



## 2. KYU – Blau-Gurt

Thema	Technik	Erklärung
<b>Koordination</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radwende</li> <li>• Handstand mit abrollen</li> </ul>	Migi und Hidari
<b>Falltechnik</b>		
<b>Level 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-mawari-ukemi</li> <li>• Yoko-ukemi</li> <li>• Ushiro-ukemi</li> </ul>	Stand Eine Mattenbreite, Migu und Hidari Stand, Migu und Hidari Stand
<b>Nage-Waza Wurftechnik</b>		
<b>Wiederholungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Wurftechniken von Gelb-Gurt</li> <li>• 3 Wurftechniken von Orange-Gurt</li> <li>• 4 Wurftechniken von Grün-Gurt</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Tachi-Waza Standtechniken</b>		
<b>Ashi-waza</b> <i>Fusstechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harai-tsuru-komi-ashi</li> <li>• O-guruma</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Koshi-waza</b> <i>Hüfttechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hane-goshi</li> <li>• Utsuri-goshi</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Te-waza</b> <i>Handtechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukui-nage</li> </ul>	Migu und Hidari
<b>Sutemi-waza Selbstfalltechnik</b>		
<b>Ma-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Rückenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumi-gaeshi</li> </ul>	Migu und Hidari
<b>Yoko-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Seitenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tani-otoshi</li> <li>• Hane-makikomi</li> <li>• Soto-makikomi</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Katame-Waza Kontrolltechnik</b>		
<b>Osaze-Waza</b> <i>Bodentechniken</i>		
<b>Shime-Waza</b> <i>Würgetechniken</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nami-juji-jime</li> <li>• Kata-juji-jime</li> <li>• Gyaku-juji-jime</li> <li>• Okuri-eri-jime</li> <li>• Hadaka-jime</li> <li>• Kata-ha-jime</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Kansetsu-Waza</b> <i>Hebeltechniken</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>• Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>• Ude-garami</li> </ul>	Migu und Hidari Migu und Hidari
<b>Shiai Kampf</b>		
<b>Aufgaben</b>	5 Möglichkeiten Katame-Waza nach Nage-Waza	



<b>Theorie</b>	
Was heisst:	
Renraku-Waza	Kombinationstechnik
Kaeshi-Waza	Gegenwurftechnik
Wazaari-awasete-ippon	2 Wazaari ergeben 1 Ippon
Shido	Strafe: Belehrung, Hinweis
Hansoku-make	Disqualifikation
Maita	Ich gebe auf
Fusen-gachi	Sig durch nicht-antreten des Gegners
Kiken-gachi	Sieg durch eine Verletzung des Gegners, Sieg durch Aufgabe des Gegners
Nage-no-kate	Form des Werfens
Katame-no-kata	Form der Kontrolle
Kime-no-kata	Form der Entscheidung
Ju-no-kata	Form der Geschmeidigkeit





# 1. KYU – Braun-Gurt

Thema	Technik	Erklärung												
<b>Koordination</b>														
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Mann</td> <td>Frau</td> </tr> <tr> <td>Liegestütze</td> <td>25</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Hochziehen</td> <td>15</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Handstand stehen</td> <td>60 s</td> <td>45 s</td> </tr> </table>		Mann	Frau	Liegestütze	25	15	Hochziehen	15	8	Handstand stehen	60 s	45 s	
	Mann	Frau												
Liegestütze	25	15												
Hochziehen	15	8												
Handstand stehen	60 s	45 s												
<b>Falltechnik</b>														
<b>Nage-Waza Wurftechnik</b>														
<b>Wiederholungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Wurftechniken von Gelb-Gurt</li> <li>• 2 Wurftechniken von Orange-Gurt</li> <li>• 3 Wurftechniken von Grün-Gurt</li> <li>• 4 Wurftechniken von Blau-Gurt</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari												
<b>Tachi-Waza Standtechniken</b>														
<b>Ashi-waza</b> <i>Fusstechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-guruma</li> </ul>	Migi und Hidari												
<b>Koshi-waza</b> <i>Hüfttechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushiro-goshi</li> </ul>	Migi und Hidari												
<b>Te-waza</b> <i>Handtechnik</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumi-otoshi</li> <li>• Uki-otoshi</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari												
<b>Sutemi-waza Selbstfalltechnik</b>														
<b>Ma-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Rückenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ura-nage</li> </ul>	Migi und Hidari												
<b>Yoko-sutemi-waza</b> <i>Selbstfalltechnik in Seitenlage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uki-waza</li> <li>• Yoko-wakare</li> <li>• Yoko-guruma</li> <li>• Yoko-gake</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari												
<b>Katame-Waza Kontrolltechnik</b>														
<b>Osaze-Waza</b> <i>Bodentechniken</i>														
<b>Shime-Waza</b> <i>Würgetechniken</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sode-guruma-jime</li> <li>• Kata-te-jime</li> <li>• Ryo-te-jime</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari												
<b>Kansetsu-Waza</b> <i>Hebeltechniken</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>• Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>• Ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>• Ude-hishigi-sankaku-gatame</li> </ul>	Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari Migi und Hidari												
<b>Shiai Kampf</b>														
<b>Aufgaben</b>	6 Möglichkeiten Katame-Waza nach Nage-Waza													



<b>Theorie</b>	
Was heisst:	
Shiai	Wettkampf
Nage-waza	Wurftechnik
Tachi-waza	Standtechnik
Te-waza	Hand- und Schultertechnik
Koshi-waza	Hüfttechnik
Ashi-waza	Fuss- oder Beintechnik
Sutemi-waza	Selbstfalltechnik
Ma-sutemi-waza	Selbstfalltechnik in Rückenlage
Yoko-sutemi-waza	Selbstfalltechnik in Seitenlage
Katme-waza	Kontrolltechnik
Osae-waza	Halte- und Haltetechnik
Shime-waza	Würgetechnik
Kansetsu-waza	Hebeltechnik
Ate-waza	Schlagtechnik
Ude	Mit Händen und Armen
Ashi	Mit Füßen und Beinen
Kuatsu	Japanische 1. Hilfe