



# KYU-Programm des Österreichischen Judo Verbandes

---

*GÜLTIG AB 1.1.2016*

---

**Ausgearbeitet von:**

Gerhard Bucina (8. Dan)  
Karl Karner (7. Dan)  
Alfred Himmler (6. Dan)  
Vojco Gavrilovic (6. Dan)  
Erwin Schön (6. Dan)  
Monika Kronberger (2. Dan)  
Markus Moser (1. Dan)

# Weißgurt mit einer Sonne



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza (Fallschule)</b>			
<b>Purzelbaum</b> 	Aus dem Hockstand  Beide Hände werden nahe den Zehen abgestützt und es wird über den Kopf vorwärts abgerollt.	Beim Purzelbaum ist der Kopf auf der Matte abgestützt. Der Purzelbaum endet im Hockstand (es kann auch aufgestanden werden).	Damit die Sonne vergeben werden kann, sollte das Kind jede Zielübung in 10 Trainingseinheiten richtig und fließend anwenden.
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Hockstand  Die Hände liegen an den Knien oder sind vor der Brust gekreuzt, das Kinn ist zur Brust gezogen, der Rücken ist gekrümmt. Es folgt der Fall rückwärts. Die Arme schlagen ausgestreckt neben dem Körper mit den Handflächen auf die Matte.	Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Kopf nicht auf die Matte fällt, dass die Ellbogen nicht abgewinkelt werden und dass beide Arme ausgestreckt sind.	
<b>Tachi-waza (Standarbeit)</b>			
<b>Kumi-kata</b> 	Grundfassart  Die rechte Hand fasst den Kragen auf Höhe der Achsel, die linke Hand fasst am Ärmel unter dem Ellbogen an der Ärmelnaht (Rechtsausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Üben beide ohne Judogi, wird beim Gegenüber die rechte Hand auf die Schulter gelegt und die linke Hand erfasst unmittelbar oberhalb des Ellbogengelenks den Oberarm.	

# Weißgurt mit einer Sonne



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>O-soto-otoshi</b> 	Beide im Kniestand  Tori und Uke beginnen im Kniestand, seitlich versetzt, enander gegenüber in entgegengesetzter Blickrichtung. Tori dreht Uke mit einer „Lenkradbewegung“ in die Rückenlage. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Durch Kippen und Drehen wird Uke von Tori auf die Matte gelegt. Uke achtet darauf, dass sein Kopf beim Fall angehoben und sein Arm beim Abschlagen ausgestreckt ist. Tori lässt den Ärmel nicht los und sichert damit Uke.	
<b>Drehwurf</b> 	Beide im Kniestand  Uke und Tori beginnen im Kniestand nebeneinander mit gleicher Blickrichtung. Tori dreht Uke so, dass dieser auf die Matte fällt. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Es ist darauf zu achten, dass der Kopf von Uke beim Fall angehoben und sein Arm beim Abschlagen ausgestreckt ist. Tori lässt den Ärmel nicht los und sichert damit Uke.	
<b>Katame-waza (Bodenarbeit)</b>			
<b>Kesa-gatame</b> 	Tori fasst mit der rechten Hand unter der linken Achsel von Uke durch, zu dessen Kragen, setzt sich rechts neben Uke und klemmt den rechten Arm unter seiner linken Achsel ein. Die linke Hand fasst am rechten Ärmel zu (Rechtausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Tori kann sich mit dem Ellbogen auf der Matte so abstützen, dass nicht sein ganzes Gewicht auf Uke zu liegen kommt. Bei dieser Ausführung wird der Kopf von Uke nicht umschlungen. Es ist auf die vier Stützpunkte zu achten: Ellenbogen, Gesäß, rechter und linker Fuß. Drei davon sollten immer belastet sein.	Die Beidseitigkeit ist speziell am Anfang der Sportausübung ein wesentliches Ziel. Aus diesem Grunde sollte der Haltegriff auf beiden Seiten gekonnt werden.



# Weißgurt mit einer Sonne



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza	Tori legt Uke mit O-soto-otoshi auf die Matte und hält ihn sofort mit Kesa-gatame fest. Tori legt Uke mit Drehwurf auf die Matte und hält ihn sofort mit Kesa-gatame fest. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Die Übung ist fließend auszuführen. Wichtig ist hier das beständige Halten des Ärmels. Damit wird die Verantwortlichkeit gegenüber Uke geschult und der ununterbrochene Kontakt mit Uke angelernt.	Die Beidseitigkeit ist speziell am Anfang der Sportausübung ein wesentliches Ziel. Aus diesem Grunde sollten auch diese einfachen Übergänge auf beide Seiten gekonnt werden.

# Weißgurt mit zwei Sonnen



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza (Fallschule)</b>			
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Kniestand  Die Hände sind mit abgewinkelten Armen in einigem Abstand vor den Kopf gehoben. Das Gesicht ist zur Seite gedreht. Der Oberkörper fällt einfach nach vorn.	Die Ellbogen werden in Dreiecksform mit den Händen gehalten. Das Gesicht wird zur Seite gedreht. Der Oberkörper bleibt stabil (kein Durchhängen).	
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Hockstand  Die Hände werden vor den Beinen so auf der Matte aufgestützt, dass die Finger beider Hände in die gleiche Richtung zeigen. Bei Rechtsausführung zeigen die Finger nach links und umgekehrt. Der Kopf wird bei Rechtsausführung auf die linke Seite gelegt. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Bei dieser Übung ist bereits darauf zu achten, dass der Kopf nicht mehr auf der Matte aufgestützt wird. Die Bewegung soll zügig bis zum Stand ausgeführt werden. Bei der Handhaltung ist darauf zu achten, dass die Finger geschlossen sind und der Daumen anliegt.	
<b>Tachi-waza (Standarbeit)</b>			
<b>Kumi-kata</b> 	Grundfassart  Die rechte Hand fasst den Kragen auf Höhe der Achsel, die linke Hand fasst am Ärmel unter dem Ellbogen an der Ärmelnaht (Rechtsausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Üben beide ohne Judogi, wird beim Gegenüber die rechte Hand auf die Schulter gelegt und die linke Hand erfasst unmittelbar oberhalb des Ellbogengelenks den Oberarm.	
<b>O-soto-otoshi</b> 	Uke im Halbkniestand Tori im Stand  Uke kniet auf dem linken Knie, das rechte Bein ist aufgestellt (Rechtsausführung). Tori steht vor Uke, beide beginnen in Grundfassart. Wichtig ist, dass Tori zwei Schritte zum Wurfeingang ausführt (links-rechts). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Tori gibt Uke einen leichten Impuls. Uke fällt selbst. Tori sichert. Es ist auf die korrekte Haltung von Uke zu achten. Der Kopf ist angehoben, der abschlagende Arm ist ausgestreckt.	

# Weißgurt mit zwei Sonnen



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Drehwurf</b> 	<p>Uke im Kniestand Tori im Stand</p> <p>Uke kniet auf beiden Knien. Tori steht neben Uke, beide blicken in die gleiche Richtung. Tori steigt mit dem rechten Bein zwischen die Knie von Uke. Tori schiebt die rechte Hand unter der linken Achsel von Uke durch und legt sie auf dessen Rücken. Mit einer Körperdrehung nach links, schiebt Tori Uke in die Bodenlage (Rechtausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.</p>	<p>Tori dreht sich nicht ein, sondern nimmt von Anfang an die seitliche Ausgangsposition ein. Tori fasst am rechten Ärmel von Uke; Uke fasst am linken Revers von Tori. Tori legt den rechten Arm um Rücken und Hüfte von Uke. Uke legt seine linke Hand auf Toris rechte Schulter (Rechtausführung).</p>	
<b>Katame-waza (Bodenarbeit)</b>			
<b>Mune-gatame</b> 	<p>Tori liegt quer über dem Brustkorb von Uke und umschlingt dessen linken Arm mit seinen beiden Armen (Rechtausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.</p>	<p>Tori soll nicht mit dem ganzen Oberkörper auf Ukes Brustkorb liegen (Bauch auf der Matte), damit er nicht von diesem hinüber gedreht werden kann.</p>	<p>Die Beine können ausgestreckt oder angezogen sein.</p>
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
<b>Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</b>	<p>Tori führt O-soto-otoshi wie in der Grundübung aus, wirft Uke auf die Matte und geht sofort zu Mune-gatame über. Tori wirft Uke mit Drehwurf auf die Matte und hält ihn sofort mit Mune-gatame fest. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.</p>	<p>Tori soll zuerst den Wurf vollenden und dann den Haltegriff ausführen. Es soll eine deutliche Trennung der beiden Techniken erkennbar sein.</p>	

# Weißgurt mit drei Sonnen



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Fallschule</b>			
<b>Fall seitwärts</b> 	<p>Aus dem Hockstand</p> <p>Durch Ausstrecken des rechten Beines kippt der Körper und fällt auf die rechte Seite (Rechtsausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.</p>	<p>Es ist darauf zu achten, dass der Kopf nicht auf die Matte fällt und der Arm ausgestreckt neben dem Körper abschlägt.</p>	
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Kumi-kata</b> 	<p>Grundfassart</p> <p>Die rechte Hand fasst den Kragen auf Höhe der Achsel, die linke Hand fasst am Ärmel unter dem Ellbogen an der Ärmelnaht (Rechtsausführung). Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.</p>	<p>Üben beide ohne Judogi, wird beim Gegenüber die rechte Hand auf die Schulter gelegt und die linke Hand erfasst unmittelbar oberhalb des Ellbogengelenks den Oberarm.</p>	
<b>O-soto-otoshi</b> 	<p>Tori und Uke stehen einander gegenüber.</p> <p>Die Fallbewegung geht von Uke aus. Tori schiebt nicht an, sondern Uke geht aktiv in die Hocke und lässt sich nach hinten fallen. Tori sichert nur den Fall von Uke. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.</p>	<p>Es ist darauf zu achten, dass Tori zwei Schritte beim Einstieg in die Technik ausführt (links, rechts – bei Rechtsausführung). Tori kann einen leichten Impuls zur Einleitung der Fallbewegung von Uke ausführen.</p>	
<b>Drehwurf</b> 	<p>Beide stehen</p> <p>Tori steht neben Uke. Tori fasst den rechten Ärmel von Uke, Uke fasst am linken Revers von Tori. Tori schiebt den rechten Arm unter der linken Achsel von Uke und legt die Handfläche auf dessen Rücken (Rechtsausführung).</p>	<p>Tori dreht sich nicht ein. Er nimmt von Anfang die Ausgangsposition ein. Wichtig ist, dass Tori den Ärmel nicht los lässt, sondern Uke sichert. Uke muss darauf achten, dass er den Arm, mit dem er abschlägt, ausgestreckt hat und dass der Kopf nicht auf die Matte fällt.</p>	





# Weißgurt mit drei Sonnen



Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
	Dann dreht er Uke bis zum Fall. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.		
<b>Katame-waza</b>			
<b>Tate-shiho-gatame</b> 	Tori schiebt den rechten Arm unter Ukes Nacken durch. Mit dem linken Arm klemmt er den rechten Arm von Uke ein (Rechtausführung). Die Fersen und seine Unterschenkel bringt er so nahe wie möglich an das Gesäß von Uke heran.		
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza	Tori führt O-soto-otoshi aus dem Stand aus und geht unmittelbar auf Tate-shiho-gatame über. Tori führt den Drehwurf aus dem Stand aus und geht sofort in Tate-shiho-gatame über. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Tori soll zuerst den Wurf und dann den Haltegriff ausführen. Es soll eine deutliche Trennung der beiden Bewegungen erkennbar sein.	

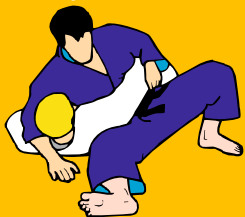


# 10. Kyu / weiß-gelb

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Hockstand ausgeführt		
<b>Fall seitwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Hockstand ausgeführt		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Hockstand ausgeführt		
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Uki-goshi</b> 	Tori und Uke stehen einander gegenüber und haben die Grundfassart eingenommen. Tori dreht sich mit zwei Schritten zu Uki-goshi ein. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Je nach Ausbildungsstand (z.B. wurden bereits die vorigen Grade erlernt) fällt Uke von selbst oder dieser wird durch Drehen und Anheben von Tori geworfen.	
<b>O-soto-otoshi</b>	Tori und Uke stehen einander gegenüber und haben die Grundfassart eingenommen. Die Übung muss rechts und links ausgeführt werden.	Je nach Ausbildungsstand (z.B. wurden bereits die vorigen Grade erlernt) fällt Uke von selbst oder wird durch Drücken von Tori geworfen.	

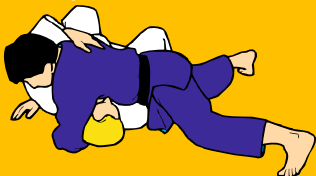
## Katame-waza

### Prinzip „Kesa“



Tori erlernt hier verschiedene Haltegriffe, die dem Prinzip Kesa zugerechnet werden.

### Prinzip „Yoko“



Tori erlernt hier verschiedene Haltegriffe, die dem Prinzip Yoko zugerechnet werden.

## Anwendung Stand/Boden

### Von Tachi-waza zu Osaekomi-waza

1. Von Uki-goshi zu Kesa
2. Von O-soto zu Kesa
3. Von Uki-goshi zu Yoko
4. Von O-soto zu Yoko

Je nach der Position von Tori gegenüber Uke wird mit Kesa oder Yoko festgehalten.

### Wechsel zwischen zwei Kesa

Tori wechselt von unterschiedlichen Ausgangstechniken zu jeweils einer Folgetechnik innerhalb der Kesa-Gruppe.

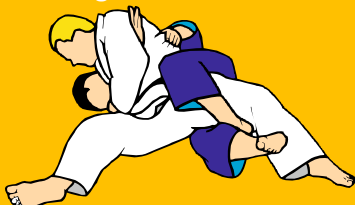
Tori setzt eine Ausgangstechnik an und wechselt erst in eine andere Technik, wenn Uke sich zu befreien versucht. Je nach Befreiungsart ist eine passende Folgetechnik anzuwenden.

### Wechsel zwischen zwei Yoko

Tori wechselt von unterschiedlichen Ausgangstechniken zu jeweils einer Folgetechnik innerhalb der Yoko-Gruppe.

Tori setzt eine Ausgangstechnik an und wechselt erst in eine andere Technik, wenn Uke sich zu befreien versucht. Je nach Befreiungsart ist eine passende Folgetechnik anzuwenden.

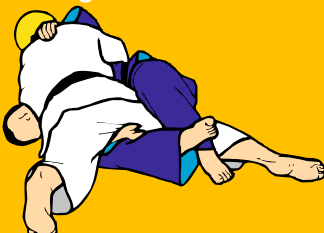
### Befreiung aus Kesa



Tori befreit sich aus einer Kesa-Technik.

1. Beinklammer
2. Brücke
3. Wippe


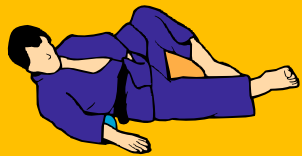



### Befreiung aus Yoko



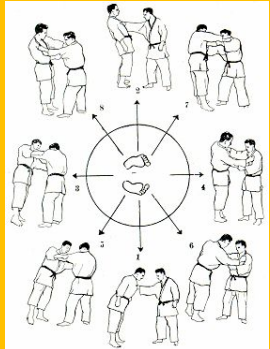
Tori befreit sich aus einer Yoko-Technik.

1. Drehen gegen den Uhrzeigersinn
2. Wegkippen in die Gegenrichtung

# 9. Kyu / gelb

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Fall seitwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Fall vorwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		

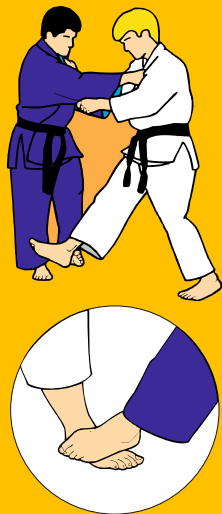
## Tachi-waza

<b>Kuzushi</b> 	Tori soll demonstrieren, welche Möglichkeiten bestehen, das Gleichgewicht von Uke zu brechen.	Ohne Kuzushi (Gleichgewichtsbrechen) ist kein Wurf möglich. Arten des Gleichgewichts: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stabiles</li> <li>2. Labiles</li> <li>3. Gebrochenes</li> <li>4. Dynamisches</li> </ol> Ferner unterscheidet man zwischen <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einzel- und</li> <li>2. Paargleichgewicht</li> </ol>	
---	---	---	--

## 9. Kyu / gelb

### Zielübung

#### De-ashi-barai



### Ausführung

Die Technik wird aus der Bewegung, rechts und links ausgeführt.

### Methodischer Hinweis

Diverse Vorübungen zur Schulung des Timings, verbunden mit dem Fall von Uke:

1. Tori kniet, Uke macht einen großen Schritt vorwärts und stellt das Bein auf die Außenkante dieses Fußes. Tori führt mit der Hand Ukes Bein weg. Seine Hand umschlingt, genau wie später die Fußsohle, den Knöchel.
2. S.o. Timing: mit der Hand wegfegen, kurz bevor Uke den Fuß auf die Matte aufsetzt.
3. S.o. Timing: jetzt mit dem Fuß / der Fußsohle fegen.
4. Beide stehen in Standardfassung gegenüber. Wenn Uke mit dem rechten Fuß auf den rechten Fuß von Tori steigen will, weicht dieser aus und fegt mit DAB.

Varianten:

1. Tori fasst mit Doppellellbogengriff. So kann er nach beiden Seiten fegen.
2. Ebenso in der Seitwärtsbewegung.

Spiel- und Übungsformen zur Optimierung der Fegebewegung und der Fußhaltung.

1. Bälle mit der Fußsohle wegfegen.
2. Fußballspiel mit Fegebewegungen (Ball oder Hütchen dürfen nur mit der Fußsohle gespielt werden).
3. Tandoku-renshu
4. Uke setzt den Fuß aktiv vor. Tori fegt ihn mit DAB.
5. Fegen mit verbundenen Augen.
6. Tsubame-gaeshi
7. Open Skill-Situationen üben

### Anmerkung

## 9. Kyu / gelb

### Zielübung

#### O-goshi



### Ausführung

Die Technik wird aus der Bewegung, rechts und links ausgeführt.



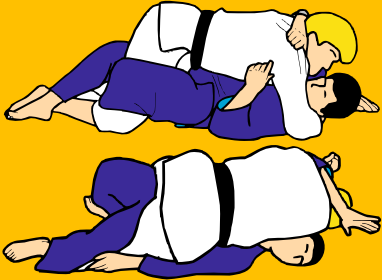
### Methodischer Hinweis

Trageübungen und Tragespiele z.B.:







1. Baumentwurzeln
2. Mehlsacktragen und vorsichtig ablegen
3. Tori greift mit der linken Hand von oben auf Ukes rechten Ellbogen, mit der rechten Hand auf Ukes Rücken. Mit einem Schritt rückwärts zieht Uke Tori an sich heran (Ansaugen). Wenn Uke auf den Zehenspitzen steht, springt Tori mit einem Drehsprung in die Hocke und streckt zum Ausheben von Uke sofort die Beine.
4. Orientierungshilfen durch Markierungen am Boden (verkehrtes Z).
5. „Paralleles Spaziergehen“, wobei Tori zusätzlich den Rumpf mit dreht (Tori mit Sidestep unter Ukes KSP).
6. Uke nimmt unterschiedliche Schrittpositionen und/oder Körperhaltungen ein, Tori muss sich mit der eigenen Körperhaltung und der richtigen Fußstellung Uke anpassen.
7. Eindrehen mit verschiedenen Platzwechselvarianten (Eingangsvarianten).

### Anmerkung

## 9. Kyu / gelb

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Katame-waza</b>			
<b>Prinzip „Tate“</b> 	Tori erlernt hier verschiedene Haltegriffe, die dem Prinzip Tate zugerechnet werden.		
<b>Prinzip „Kami“</b> 	Tori erlernt hier verschiedene Haltegriffe, die dem Prinzip Kami zugerechnet werden.		
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Von De-ashi zu Tate</li> <li>2. Von O-goshi zu Tate</li> <li>3. Von De-ashi zu Kami</li> <li>4. Von O-goshi zu Kami</li> </ol>	Je nach Position von Tori zu Uke wird mit Tate oder Kami festgehalten.	
<b>Befreiung aus Tate</b> 	Tori befreit sich aus einer Tate-Technik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beinklammer</li> <li>2. Rolle um die Längsachse. Ukes linkes Bein wird fixiert. Mit dem rechten Oberarm drückt Tori gegen Ukes Hals. Erwidert dieser den Druck, kann er nach links um die Längsachse gedreht werden.</li> </ol>	
<b>Befreiung aus Kami</b>	Tori befreit sich aus einer Kami-Technik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolle. Tori drückt zunächst nach links und nutzt den Gegendruck von Uke zur Drehung nach rechts aus bis zu KSG.</li> </ol>	

## 8. Kyu / gelb-orange

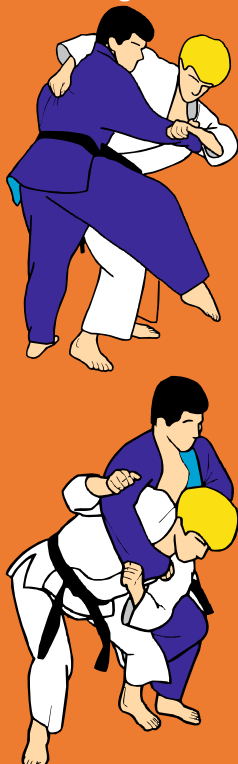
Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Fall seitwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Fall vorwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt.		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Die Übung wird aus dem Stand ausgeführt, sowie über ein Hindernis (kleine Bankstellung)		
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Koshi-guruma</b> 		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eindrehen ohne Fassart</li> <li>2. Eindrehen mit Fassart, Ausheben, Wurf</li> </ol> Übungsformen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uke steht auf den Zehenspitzen</li> <li>2. Uke aufziehen und werfen.</li> <li>3. Koshi-guruma mit Zug</li> <li>4. Verschiedene Eindrearten</li> </ol>	

## 8. Kyu / gelb-orange

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Aus der Bewegung (Richtungen).</li> <li>6. Uchi-komi</li> <li>7. auf Kommando eindrehen und werfen</li> <li>8. Weichmatten</li> <li>9. Übergang Stand-Boden</li> </ol>	
<p>Ippon-seoi-nage</p>		<p>Die Eindrehbewegung mit Streckung und Rumpfrotation ist bereits von O-goshi bekannt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zugübungen mit Reversgriff bei unterschiedlichen Standpositionen.</li> <li>2. Richtige Oberarmklammer zur Fixierung von Uke.</li> <li>3. Oberarmklammer mit verschiedenen Schrittpositionen.</li> <li>4. Eindrehen durch verschiedene Platzwechselvarianten (Eingänge) – zuerst ohne Wurf, dann mit langsamer Wurfausführung.</li> <li>5. Oberarmklammer, Einspringen und Wurf als schnelle runde Bewegung.</li> <li>6. Abwechselndes Eindrehen durch Tori und Uke.</li> <li>7. ISN aus der freien Bewegung.</li> <li>8. Werfen mit steigender Geschwindigkeit.</li> </ol>	
<p>Katame-waza</p>			
<p>Gyaku-kesa-gatame</p>			









## 8. Kyu / gelb-orange

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza	<ol style="list-style-type: none"> <li>Von Koshi-guruma zu Osae-komi-waza</li> <li>Von Ippon-seoi-nage zu Osae-komi-waza</li> </ol>	Der Festhalter ergibt sich aus der Position von Tori zu Uke (bei KG eher Kesa-gatame, bei ISN eher Kami-shiho-gatame).	
Bewegungsrichtungen	Tori führt die erlernten Würfe in verschiedenen, sinnvollen Bewegungsrichtungen aus.	Vorwärts, rückwärts, seitwärts links und rechts, diagonal und im Kreis.	
<b>Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung</b> 	Tori soll durch Aussteigen sowohl in die Eindrehrichtung als auch gegen die Eindrehrichtung einen Angriff von Uke vereiteln.	Aus dieser Positionen ergeben sich eine Reihe von Angriffs- bzw. Gegenangriffsmöglichkeiten.	
<b>Hidari-o-goshi gegen Koshi-guruma (in rechts/links Auslage)</b>	Tori und Uke stehen einander in unterschiedlicher Auslage gegenüber bzw. bewegen sich so auf der Matte. Wenn Uke mit Koshi-guruma angreift, kontert Tori mit einem linken O-goshi	Diese Übung knüpft an die vorangegangene Übung (Aussteigen in Eindrehrichtung) an, beinhaltet aber eine weitere Komponente, nämlich die Auslagen.	
<b>Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame</b>	Tori befreit sich aus einem Gyaku-kesa-gatame.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Beinklammer</li> <li>Drehung zu Uke</li> </ol>	

## 8. Kyu / gelb-orange

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
Von Bankstellung oder Bauchlage von Uke zu Osae- komi-waza	Uke verteidigt sich in Bankstellung oder Bauchlage. Tori greift so an, dass er abschließend Uke mit einer Osae-komi-waza festhält.	Bauchlage: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori greift von der Kopfseite an</li> <li>2. Tori greift von der Seite an</li> <li>3. Tori greift von der Rückenseite an</li> </ol> Bankstellung: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Angriff von der Seite. Tori dreht Uke bis zum Haltegriff, z.B. durch Wegziehen der Arme</li> </ol>	

## 7. Kyu / orange

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein kleines Hindernis (Partner in tiefer Bankstellung)		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein kleines Hindernis (Partner in tiefer Bankstellung)		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis (Partner in Bauchlage oder tiefer Bankstellung)		
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Morote-seoi-nage</b> 		Übungen zu Morote-seoi-nage: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eine Matte fällt langsam nach vorne, Tori springt mit Drehsprung schnell in die tiefe Hocke und hebt die Matte durch Beinstreckung aus.</li> <li>2. Armzugübungen aus der seitlichen Schrittposition.</li> </ol>	

## 7. Kyu / orange

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Uke streckt beide Arme waagrecht nach vorne, Tori greift diagonal mit der rechten Hand in Ukes rechtes Revers und dreht den Arm zu MSN-Position ein.</li> <li>4. Tori greift mit der linken Hand an Ukes rechtes Revers in Schlüsselbeinhöhe. Beim Eindrehen greift er mit der rechten Hand in Ukes rechtes Revers oberhalb seiner eigenen linken Hand und dreht den rechten Arm ein.</li> <li>5. Mit Standardgriff. Wurf aus dem Sitz auf dem Pezziball.</li> <li>6. Verschiedene Eingangsvarianten.</li> </ol>	
<p><b>Tsuri-komi-goshi</b></p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eindrehen ohne Fassart</li> <li>2. Eindrehen mit Fassart</li> <li>3. Ausheben</li> <li>4. Wurf</li> </ol> <p>Übungsformen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uke steht auf den Zehenspitzen, Tori wirft mit TKG.</li> <li>2. Uke aufziehen (Vorübung für Zug) und werfen.</li> <li>3. TKG mit Zug.</li> <li>4. Verschiedene Eingangsvarianten.</li> <li>5. Aus der Bewegung (Richtungen).</li> <li>6. Tsuri-komi-goshi – O-goshi.</li> <li>7. Auf Kommando eindrehen und werfen.</li> <li>8. Weichmattenwerfen</li> <li>9. Verschiedene Übungen Stand-Boden.</li> <li>10. TKG blind ausheben.</li> <li>11. Alles links und rechts</li> </ol>	

# 7. Kyu / orange

Zielübung

Ausführung

Methodischer Hinweis

Anmerkung

## Katame-waza

### Kata-gatame



Bei Kata-gatame wird der rechte Arm von Uke (Rechtsausführung) zu dessen Kopf gepresst. Tori fasst mit seinem rechten Arm um Oberarm, Kopf und Schulter von Uke. Sein rechtes Knie ist auf der Matte in Höhe von Ukes Gürtel und drückt gegen die Körperseite von Uke. Das linke Bein ist mit der Fußsohle aufgestellt und dient Tori als Stütze und zur Verlagerung des KSP.

## Anwendung Stand/Boden

### Block



Tori verteidigt sich durch verschiedene Möglichkeiten des Blockens gegen einen Wurfangriff von Uke.

Tori soll den Angriff von Uke blocken. Entweder mit

1. der Hüfte (mit jener Hüftseite, die der Angriffsseite Ukes näher ist) oder
2. dem Arm (bei Rechtsausführung in der Regel der linke Arm)

### Prinzip der Kampfauslage



1. Was ist die eigene Kampfauslage
2. Uke steht in gleicher Auslage
3. Uke steht in ungleicher Auslage

Um herauszufinden, zu welcher Auslage ein Kämpfer tendiert, sind folgende Spiele geeignet:






1. Die Partner stehen sich gegenüber. Jeder versucht mit einer Hand den anderen bei der Schulter zu berühren.
2. Jeder versucht den anderen mit mäßiger Kraft auf die Zehen zu steigen.

Beim Beobachten wird dem Trainer auffallen, dass der Judoka öfters rechts oder links angreift. Diese Tendenz zeigt, welche Auslage der Judoka bevorzugt.

## 7. Kyu / orange

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
Befreiung aus Kata-gatame	Tori befreit sich aus einem Kata-gatame.	Zuerst mit dem rechten Arm, der zum Kopf gepresst wird, Platz machen, dann Rolle rückwärts über die linke Schulter.	
Uke klemmt ein Bein von Tori	Tori soll das von Uke geklemmte Bein befreien.	Grundsätzlich muss Tori danach trachten, zuerst das Knie frei zu bekommen, damit er in weiterer Folge auch den Fuß befreien kann.	
Tori zwischen den Beinen von Uke	Tori befindet sich zwischen den Beinen des am Rücken liegenden Uke. Ziel ist es, sich aus der Position zu befreien und zu einer Osae-komi-waza überzugehen.	Tori befreit sich aus der Umklammerung Ukes und geht seitlich vorbei zum Haltegriff.	

## 6. Kyu / orange-grün


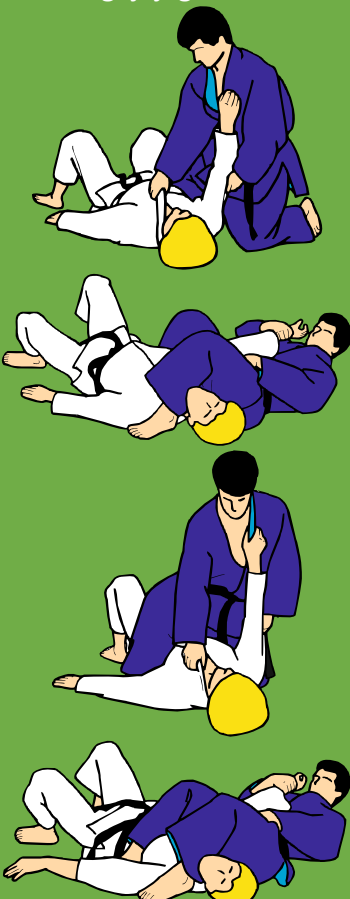

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Überschlag</b>	Demonstration des freien Falls mit Überschlag.		

## 6. Kyu / orange-grün


Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Ko-uchi</b> 	Grundsätzlich erlernt Tori beide Formen – also sowohl Barai, als auch Gari.	Aus methodischer Sicht ist es sinnvoll, die Barai-Form vor der Gari-Form anzulernen.	
<b>O-uchi</b> 	Grundsätzlich erlernt Tori beide Formen – also sowohl Barai, als auch Gari.	Aus methodischer Sicht ist es sinnvoll, die Barai-Form vor der Gari-Form anzulernen.	
<b>Tai-otoshi</b> 		Es ist unbedingt darauf zu achten, dass Tori beide Füße gleichermaßen belastet hat, auch wenn er bei einem Fuß nur den Fußballen auf der Matte aufsetzt. Außerdem muss auf das richtige Kuzushi geachtet werden, das auch während des Eindrehens und der Wurfausführung aufrechterhalten bleiben muss.	



## 6. Kyu / orange-grün

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Tani-otoshi</b> 		Diese Technik ist sowohl eine gute Angriffs-, aber noch viel mehr eine gute Kontertechnik und sollte in beiden Formen erlernt werden.	
<b>Katame-waza</b>			
<b>Ude-hishigi-juji-gatame</b> 	Es sind hier folgende Formen möglich: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>2. Kami-ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>3. Kuzure-kami-ude-hishigi-juji-gatame</li> </ol>	Prinzip Juji-gatame: Schulter und Ellbogen werden durch Tori fixiert. Nahe beim Handgelenk wird der Unterarm solange gestreckt, bis ein Schmerz auftritt und Uke aufgibt.	
<b>Ude-garami</b> 	Es sind hier zwei Formen möglich: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ude-garami</li> <li>2. Kuzure-ude-garami</li> </ol>	Prinzip Ude-garami: Unterarm und Oberarm werden durch einen Armschlüssel von Tori im rechten Winkel zueinander fixiert. Durch Verdrehen des Unterarmes und leichtes Anheben des Ellbogens erfolgt die Hebelwirkung.	

## 6. Kyu / orange-grün




Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
			
<b>Uki-gatame</b> 		Auch englischer Festhalter genannt.	
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
<b>Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori greift mit O-uchi-gari an, Uke weicht mit dem angegriffenen Bein nach hinten aus, dann kann Tori mit Ko-uchi-gari oder -barai werfen.</li> <li>2. Tori greift mit Ko-uchi-gari an, Uke weicht nach hinten aus, Tori wirft mit O-uchi-gari oder -barai.</li> </ol>		
<b>Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi</b>	Greift Tori mit Tai-otoshi an, steigt Uke über das Wurfbein von Tori. Tori bleibt jedoch auf Zug, steigt nach und wirft dennoch mit Tai-otoshi		
<b>Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück</b>	Tori versucht Hishigi anzusetzen. Uke verhindert dies, indem er seinen Arm anzieht und sich festhält. Tori geht daher auf Uki-gatame über. Sobald jedoch Uke seinen Arm wieder freigibt, wechselt Tori wieder zu Hishigi zurück und kann damit rascher Ippon erzielen.	Mit Übergang Stand - Boden: Tori wirft Uke z.B. mit De-ashi-barai. Uke verhindert einen Ippon indem er sich stark auf die linke Seite dreht (bei Rechtsausführung). Nun versucht Tori, einen Hishigi anzusetzen und geht dann auf Uki-gatame über.	
<b>Aus Bankstellung von Uke zu Osae-komi-waza und Kansetsu-waza</b>	Uke verteidigt sich in Bankstellung. Tori erarbeitet sich nun aus dieser Position eine Osae-komi-waza und eine Kansetsu-waza.		



## 6. Kyu / orange-grün

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
Befreiung aus Uki-gatame	Tori befreit sich aus Uki-gatame		

# 5. Kyu / grün

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Überschlag</b>	Demonstration des freien Falls mit Überschlag.		

## 5. Kyu / grün

Zielübung

Ausführung

Methodischer Hinweis

Anmerkung

### Tachi-waza

Harai-goshi



Übungen:

1. Tori stellt sich wie zu O-goshi zwischen die Beine von Uke. Seine rechte Hand fasst unter Ukes linken Arm auf dessen Rücken. Tori schwingt sein rechtes Bein mit der Rückseite gegen die Vorderseite von Ukes rechtem Bein und hebt dabei Uke aus. Diese Übung verdeutlicht die Hauptfunktionsphase des Wurfes.

Viele methodische Wege, die mit Kuzushi und Tsukuri beginnen, zeigen interessante Wurfvarianten:

1. Tori greift an und wirft Uke
2. Tori setzt seinen linken Fuß zurück (Pulling-out-Eingang), zieht Uke eng an seinen Körper heran und wirft.
3. Wurf mit Standardgriff, der rechte Ellbogen rutscht unter die linke Achselhöhle von Uke.
4. Tori greift mit Stemmschritt an und wirft.
5. Durch Zug mit dem rechten Arm und Oberkörpereinsatz wird Uke gezwungen, einen Schritt links zur Seite oder vorwärts zu machen. Tori dreht vorwärts ein und wirft.

## 5. Kyu / grün

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<p>O-soto-gari</p>		<p>Übungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori steht mit beiden Beinen seitlich versetzt hinter Uke. Mit einseitiger Fassart am rechten Revers und Ellbogen drückt er Uke nach hinten. Er erfühlt die Hauptfunktionsphase und Uke erlernt den angstfreien Fall rückwärts mit Absicherung durch Tori.</li> <li>2. Tori steht wie vorhin hinter Uke. Durch Oberkörperkontakt und anschließender Verbeugung drückt er Uke nach hinten und unten.</li> <li>3. Tori steht wie vorhin beschrieben. Nun schlägt er kräftig mit der Wade gegen Ukes rechte Wade (sicheln).</li> <li>4. Uke läuft wie auf „Schienen“ rückwärts und zieht Tori. Tori steht mit linken Fuß außerhalb dieser „Schienen“, der rechte Fuß zwischen den Schienen. Tori überholt und wirft.</li> </ol>	

## Katame-waza

<p>Ura-gatame</p> <p>(zwei mögliche Positionen)</p>	<p>Tori setzt Ura-gatame aus unterschiedlichen Ausgangspositionen von Uke an (Rückenlage, Bauchlage, Bankstellung).</p>	<p>Tori muss darauf achten, dass er Ukes Arm oberhalb des Ellbogens einklemmt und diese Kontrolle nicht verliert.</p>	
---	---	---	--

## 5. Kyu / grün

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Nami-juji-jime</b> 	Normaler Kreuzgriff	Beim Würgen ist darauf zu achten, dass die Handgelenke von Tori stets durchgestreckt und stabil sind.	
<b>Gyaku-juji-jime</b> 	Verkehrter Kreuzgriff	Beim Würgen wird Ukes Kopf leicht angehoben. Damit kann Tori seine Daumenkanten zueinander drehen und damit eine bessere Wirkung erzielen.	
<b>Kata-juji-jime</b> 	Gemischter Kreuzgriff	Das Handgelenk jener Hand, mit der Tori mit dem Daumen nach innen fasst, muss immer gestreckt und stabil sein.	

### Anwendung Stand/Boden

<b>Werfen in 4 Wurfrichtungen</b>	Tori beherrscht nun eine Anzahl von Wurftechniken, die sich in ihren Grund- und Basisformen besonders zur Ausführung in bestimmte, bevorzugte Wurfrichtungen eignen. Er soll daher vier Wurftechniken demonstrieren, die jeweils in eine andere Richtung (4 Himmelsrichtungen) ausgeführt werden.		
<b>Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt</b>			
<b>Befreiung aus Ura-gatame</b>	1. Rolle: Uke gelingt es den Griff der linken Hand von Tori zu lösen (Rechtsausführung).		



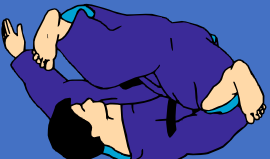




## 5. Kyu / grün


Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
	<p>Dann greift Uke mit beiden Armen um Toris Hüfte, macht eine Brücke und rollt Tori zu seiner linken Seite ab.</p> <p>2. Beinklammer: Uke umklammert Toris linkes Bein mit beiden Beinen.</p>		
<b>Tori in Rückenlage, Uke zwischen seinen Beinen</b>	<p>Der am Rücken liegende Tori verteidigt sich gegen Uke, der sich bei seinem Angriff zwischen den Beinen von Tori befindet.</p>		



## 4. Kyu / grün-blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Überschlag</b>	Demonstration des freien Falls mit Überschlag.		

## 4. Kyu / grün-blau

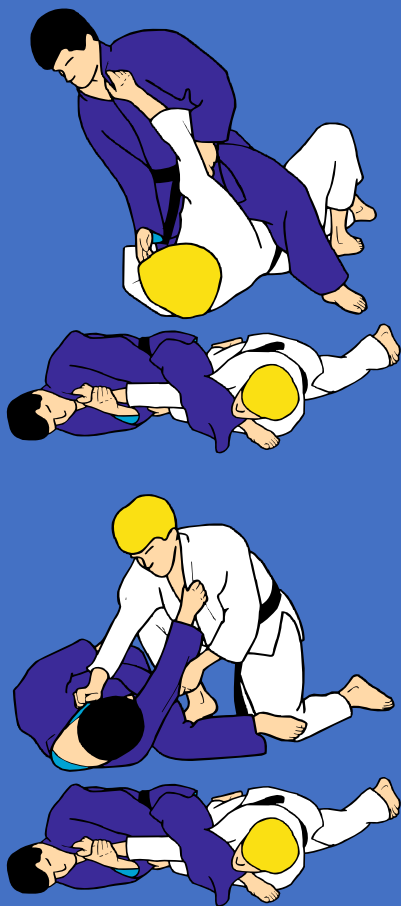
Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Uchi-mata</b> 			
<b>Ko-uchi-maki-komi</b>		<p>Nach den derzeit geltenden Wettkampfregeln, darf Tori nicht mit der Hand das Bein fassen oder es mit dem Arm einklemmen.</p>	
<b>Sumi-gaeshi</b>  (hier Hikkomi-gaeshi)		<p>Übungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori liegt auf dem Rücken, Uke macht eine Fallrolle vorwärts über Tori.</li> <li>2. Uke fällt bzw. rollt wie vorhin. Tori erwartet Uke sitzend, rollt nach hinten, wenn dieser über ihn rollen möchte und führt mit seinem rechten Bein Ukes Bewegung weiter.</li> <li>3. Beide stehen und fassen in Grundfassart. Uke setzt seinen linken Fuß neben Toris rechten Fuß. In diesem Moment setzt sich Tori nahe an seine linke Ferse und hängt sein Gewicht an Uke. Dieser stellt das rechte Bein vor und führt eine Fallrolle</li> </ol>	

## 4. Kyu / grün-blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
		<p>vorwärts aus. Uke greift mit seiner rechten Hand über Toris Schulter, sodass er über den rechten Arm kontrolliert fallen kann. Tori rollt rückwärts und führt mit seinem rechten Bein Ukes Rollbewegung an der Innenseite des Oberschenkels weiter.</p> <p>4. Tori wirft Sumi-gaeshi und rollt bis zum Haltegriff mit.</p> <p>Variante(n): Hekkomi-gaeshi oder Hikkomi-gaeshi</p>	

### Katame-waza

#### Ude-hishi-hiza-gatame



Folgende Formen sind möglich:

1. Yoko-ude-hishigi-hiza-gatame
2. Kuzure-yoko-ude-hishigi-hiza-gatame



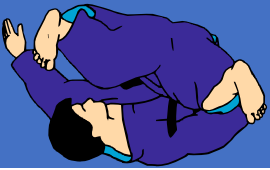


## 4. Kyu / grün-blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ude-hishigi-ude-gatame</b>	Folgende Formen sind möglich: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nami-ude-gatame</li> <li>2. Gyaku-ude-gatame</li> </ol>	Prinzip Ude-gatami: Schulter und Handgelenk werden fixiert. Durch Druck auf den Ellbogen mit den Händen oder mit dem Knie erfolgt der Hebel.	
<b>Sangaku-waza</b>	Von Tori sind mindestens 2 Formen von Sangaku-waza zu demonstrieren.	Varianten: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sangaku-jime</li> <li>2. Kami-sangaku</li> <li>3. Sangaku-ude-kansetsu I, II, III.</li> </ol>	
<b>Anwendung Stand/Boden</b>			
<b>Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza</b>	z.B. von Ko-uchi-gari zu Seoi-nage. Tori stört Uke mit Ashi-waza-Versuchen in seinem Angriffsverhalten oder versucht ihn durch Bewegung in eine vorteilhafte Position zu bringen.	Beispiele: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ko-uchi-gari – Seoi-nage</li> <li>2. De-ashi-barai – Tsurikomi-goshi (indirekter Eingang)</li> <li>3. O-uchi-gari – Koshiguruma</li> <li>4. O-soto-gari – Harai-goshi</li> </ol>	

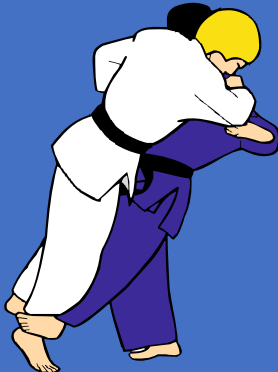

## 4. Kyu / grün-blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<p><b>Uchi-mata-sukashi</b></p>	<p>Folgende Formen sind möglich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori weicht aus, Uke schwingt mit seinem Wurfbein ins Leere, Tori dreht mit seinen Händen weiter und wirft Uke.</li> <li>2. Tori weicht aus, Uke schwingt mit seinem Wurfbein ins Leere, Tori stellt sofort sein linkes Bein (bei Rechtsausführung von Uchi-mata) wie bei Tai-otoshi vor Ukes linkes Bein und wirft.</li> </ol>		
<p><b>Verteidigung gegen Hishigi</b></p>	<p>Von Tori sind die grundsätzlichen Verteidigungsmöglichkeiten gegen einen Hishigi-Ansatz von Uke zu demonstrieren. Das sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arm anwinkeln und festhalten</li> <li>2. Bein von Uke über den Kopf wegdrücken und sich über das Bein legen</li> <li>3. Tori winkelt seinen Arm an und dreht sich in Richtung Uke.</li> <li>4. Tori rutscht mit seinem Gesäß so weit, dass sich der bereits gestreckte Arm hinter seinem Körper befindet und dreht sich auf den Bauch.</li> </ol>	<p>Tori hat beim Erlernen der Technik Uki-gatame bereits eine Möglichkeit erlernt, wie er einen Hishigi verhindern kann. Hier kommt es darauf an, die grundsätzlichen Verteidigungsmöglichkeiten anzulernen.</p>	

## 3. Kyu / blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Überschlag</b>	Demonstration des freien Falls mit Überschlag.		

## 3. Kyu / blau


Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Tachi-waza</b>			
<b>Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi</b> 	<p>Tori lernt bei der Vorbereitung auf die Prüfung zu diesem Grad beide Techniken und auch den deren grundsätzliche Unterscheidbarkeit. Bei der Prüfung genügt es, wenn er eine dieser beiden Techniken vorzeigen kann.</p>	<p>Der Prüfer entscheidet, ob eine oder beide Techniken vorzuzeigen sind.</p>	
<b>Soto-maki-komi</b> 		<p>Tori muss unbedingt darauf achten, dass er mit seiner Achsel den Kontakt zu Ukes Schulter nicht verliert. Der Zugarm muss kräftig nach oben ziehen.</p> <p>Methodischer Aufbau:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori zieht Ukes rechte Schulter in seine rechte Achsel.</li> <li>2. Tori dreht dann wie bei Tai-otoshi ein.</li> <li>3. Tori hebt Uke mit Beinstreckung hoch und wirft.</li> </ol> <p>Übungsformen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori übt nur den Zug mit der rechten Hand (Kuzushi).</li> <li>2. Sidesteps bis zum KSP Ukes.</li> <li>3. Eindrehbewegung üben</li> <li>4. Eindrehbewegung mit Beinstreckung</li> <li>5. Eindrehbewegung mit Beinstreckung und Wurf.</li> </ol>	

## 3. Kyu / blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<p>Tomoe-nage</p>		<p>Methodischer Aufbau:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori liegt am Rücken, Uke stellt seinen linken Fuß neben Toris rechter Hüfte. Mit seinem rechten Fuß steigt er zu Toris Achsel und macht eine Fallrolle.</li> <li>2. Gleiche Übung wie zuvor, nur Tori erwartet Uke im Sitzen und angezogenem rechten Bein. Macht Uke seine zwei Schritte, setzt Tori sein Bein an Ukes Bauch und führt dessen Bewegung sanft weiter. Dazu muss sich Tori „klein“ machen und rund mitrollen.</li> <li>3. Beide im Stand und Grundfassart. Uke schiebt, Tori setzt sein linkes Bein zwischen die Beine von Uke, hebt anschließend sofort sein rechtes Bein und wirft Tomoe-nage.</li> <li>4. Variante: mit Doppelreversgriff</li> </ol>	
<p>Katame-waza</p> <p>Okuri-eri-jime</p>			



## 3. Kyu / blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Koshi-jime</b> 	<p>Tori greift mit seiner rechten Hand das linke Revers von Uke, greift mit seiner linken Hand in die Ellbogenbeuge von Ukes linkem Arm. Nun rutscht er mit seiner Hüfte (Koshi) an Uke vorbei Richtung Kopf und würgt.</p>	<p>Als Übergang Stand - Boden: Uke greift mit Seoi-nage an und geht dabei auf die Knie. Tori blockt den Angriff von Uke und drückt ihn weiter zu Boden. Jetzt hat Tori die Gelegenheit, Uke mit Koshi-jime zur Aufgabe zu zwingen.</p>	

### Anwendung Stand/Boden

<b>Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza</b>	<p>Tori demonstriert seine Tokui-waza (Lieblingstechnik) unter Berücksichtigung folgender Aspekte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Als Ausgangstechnik</li> <li>2. Als Zieltechnik</li> <li>3. Mit unterschiedlicher und für diese Technik angepasster Kumi-kata</li> <li>4. Aus unterschiedlichen und für diese Technik sinnvollen Bewegungsrichtungen</li> </ol>	<p>Z.B.: Tai-otoshi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Als Ausgangstechnik: Tori setzt Tai-otoshi an, Uke steigt über das Bein von Tori. Tori wirft Ko-uchi-gake.</li> <li>2. Als Zieltechnik: Tori greift mit O-uchi-gari an, Uke weicht mit dem angegriffenen Bein zurück, Tori wirft Tai-otoshi.</li> <li>3. Unterschiedliche Kumi-kata: Grundfassart (Ellbogen, Kragen), einseitiger Griff (Ellbogen, Revers).</li> <li>4. Verschiedene Bewegungsrichtungen: vorwärts, rückwärts, seitlich links und rechts, diagonal, im Kreis.</li> </ol>	
<b>Übergang Stand-Boden aus einem schlechten Angriff von Uke</b>	<p>Tori bringt Uke in die Bodenlage, nachdem ihn dieser wirkungslos angegriffen hat.</p>	<p>z.B.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sasae-tsure-komi-ashi und Übergang zu Tate-shiho-gatame (Uke auf den Knien).</li> <li>2. Überlaufen zu Tate-shiho-gatame</li> <li>3. Drehen zu Yoko-shiho-gatame</li> <li>4. Übergang zu Juji-gatame</li> </ol>	

## 3. Kyu / blau

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
		5. Übergang durch Rollen bis Tate-shihogatame	
Aus Bankstellung von Uke zu Shime-waza	Uke verteidigt sich in Bankstellung. Der Angriff Tori gegen diese Position soll in einer Shime-waza enden.		
Handlungskomplex Sangaku	<p>Tori demonstriert den Ansatz einer Sangaku-waza und erklärt dabei, warum er gerade diese Art von Sangaku wählt.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Worauf kommt es an</li> <li>2. Wie bedingen Aktion und Reaktion einander.</li> <li>3. Warum dreht er Uke gerade in diese Richtung etc.</li> </ol>		

## 2. Kyu / blau-braun

Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Überschlag</b>	Demonstration des freien Falls mit Überschlag.		

## Tachi-waza

### Okuri-ashi-barai



Vorübungen, Spiel- und Übungsformen:  
Sind mit Vorübungen bei De-ashi-barai vergleichbar.

1. Rhythmusschulung: Bewegung des Partners aufnehmen (Weberschiffchen).
2. Bei Seitwärtsbewegung die richtige Distanz (Halbdistanz) für den Wurf erfüllen / erarbeiten.
3. Aus 3-2-1-Schrittrhythmus fegen / Timing schulen (nur kurze Zeit mit drei Schritten üben, möglichst früh nach zwei oder einem Schritt fegen).
4. Werfen aus der Seitwärtsbewegung nach rechts.
5. Werfen aus der Seitwärtsbewegung mit geschlossenen Augen.
6. Werfen aus Open-Skill-Situationen, auch als zweite Technik bei einer Kombination oder wenn Uke aus einem Wurfansatz in die Ausgangsposition zurückgeht als Kontertechnik.

### Utsuri-goshi



Methodischer Aufbau:  
Tori weicht Ukes Wurfansatz mit Hidari-koshi-guruma aus (dreht sich zur Seite). Die rechte Hand greift zum Gürtel, die linke Hand bleibt an Ukes Ärmel.

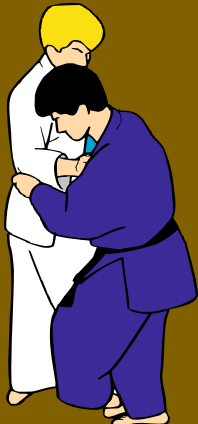
Übungsformen:

1. Annäherung zu Uke üben (KSP).
2. Ausheben mit Beachtung der Gleichgewichtslage.
3. Ausheben und Pendelbewegung.
4. Wurfausführung in Weichmatte.
5. Utsuri-goshi nach beiden Seiten üben.

Prinzipielles:

Nach dem Ausheben versucht Tori durch eine Pendelbewegung Uke nach vorne (O-goshi) zu werfen.

### Ko-soto-gari/gake



Der Körperschwerpunkt von Uke muss über dem zu werfenden Bein liegen. Bei der Ausführung in Gari-Form ist es optimal, wenn nur die Ferse belastet ist. Bei der Gake-Form kann die ganze Fußsohle belastet sein.

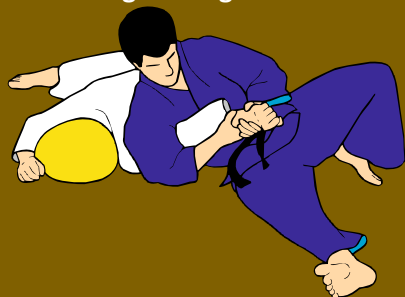
### Katame-waza

#### Eri-jime



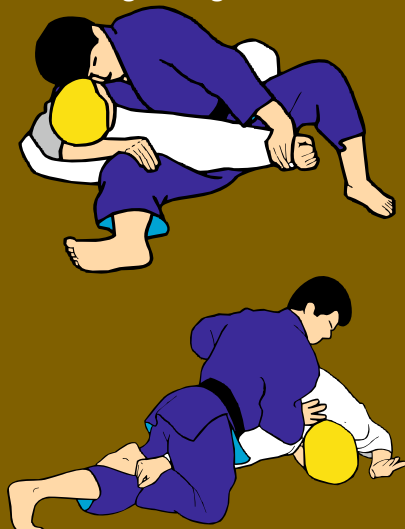
Toris rechter Arm umschlingt Ukes Genick und fasst in sein linkes Revers (Eri). Seine linke Hand fasst unter der rechten Achsel von Uke durch auf dessen Rücken, so weit als möglich zu Ukes linker Schulter. Mit dieser Hand erzeugt er einen Gegenzug zur rechten Hand (Rechtsausführung).

#### Ude-hishigi-waki-gatame



Hier ist es wichtig, dass Tori mit seiner Achsel (Waki) den Oberarm von Uke, knapp über dem Ellbogengelenk, fest zwischen seinem Oberarm und Brustkorb einklemmt.

#### Ude-hishigi-ashi-gatame



2 Formen:  
1. Aus Kesa-gatame  
2. Aus der Bankstellung

## Anwendung Stand/Boden

<p><b>Griffkampf gegen gleiche und gegengleiche Kampfauslage</b></p>	<p>Tori demonstriert, welche Möglichkeiten er hat, in den Griff zu kommen, wenn Uke entweder die gleiche oder die gegengleiche Kampfauslage einnimmt wie er.</p>	<p>Gleiche Auslage: Bei gleicher Auslage wird immer zuerst der vordere Arm gegriffen (Kontrolle über den Arm). Wurde der Arm gefangen, wird er zum Zentrum, Richtung Gürtelknoten gedrückt. Damit ist dieser Arm Ukes nicht einsetzbar. Die rechte Hand greift geradlinig und direkt zum linken Revers von Uke (bei eigener Rechtsauslage). Gegengleiche Auslage: Bei gegengleicher Auslage greift Tori zuerst mit seiner rechten Hand unter dem linken Arm von Uke auf dessen linkes Revers (bei eigener Rechtsauslage). Dazu muss er zuerst an dieses Revers kommen. Daher greift er zunächst den vorderen Arm von Uke an und versucht diesen aus der Verteidigungslinie zu bekommen, um am Revers greifen zu können. Hat Tori das Revers ergriffen, muss er auch den zweiten Arm bekommen. Folgende Möglichkeiten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tori wechselt die Position (ohne Aufgabe der Auslage)</li> <li>2. Tori bietet sich an</li> <li>3. Über Uke greifen</li> </ol>	
<p><b>Handlungskette mit Tokui-waza</b></p>	<p>Tori demonstriert Handlungs- bzw. Wurfketten, die auf seiner Tokui-waza (Lieblingstechnik) basieren.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie versucht er Uke in eine optimale Position für den Angriff mit seiner Tokui-waza zu bringen.</li> <li>2. Wie arbeitet er weiter, wenn Uke seinen Angriff mit der Tokui-waza verhindert.</li> <li>3. Wie kann er seine Tokui-waza als Verteidigung gegen einen Angriff von Uke verwenden.</li> </ol>	<p>Beispiel einer Handlungskette mit Morote-seoi-nage: Start der Wurfkette mit der Eindrehtechnik, die über die Schulter geworfen wird (MSN).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ippon: voll ausgehoben und mit Kraft und Schwung auf den Rücken geworfen, führt der Wurf zum Kampfende.</li> <li>2. Teilerfolg: technisch nicht ganz gelungen, ohne Kraft und ausreichendem Schwung auf die Seite geworfen = Yuko, daher</li> <li>3. Übergang zum Boden: Tori geht sofort zum Bodenkampf und auf</li> </ol>	


		<p>Kami-shiho-gatame über. Uke versucht sich aus dem Haltegriff zu befreien.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ausweichen: Uke nutzt Toris Angriffsschwung aus, um sich an seiner Hüfte vorbeitragen zu lassen.</li> <li>5. Erneuter Wurfansatz: Tori nutzt das Ausweichen von Uke, um Seoi-otoshi zu werfen.</li> <li>6. Kontertechnik: Uke nutzt das Ausweichen, um selbst MSN zu werfen.</li> <li>7. Blockieren: Uke verhindert Toris Wurfversuch, indem er Toris rechten Arm blockiert.</li> <li>8. Kombination: Tori dreht sich zurück und wirft mit O-uchi-gari.</li> <li>9. Kontertechnik: Uke nutzt das Blockieren aus und wirft mit Tani-otoshi.</li> </ol>	
<p><b>Handlungskette am Boden</b></p>	<p>Tori und Uke befinden sich in Bodenlage. Es soll eine wirksame Bodentechnik über mehrere Schritte erarbeitet werden. Mehrmalige Anwendung des Prinzips Aktion-Reaktion.</p>		

# 1. Kyu / braun

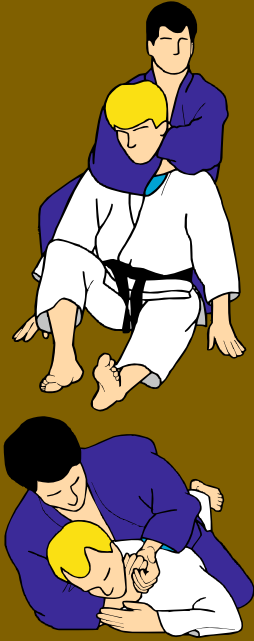
Zielübung	Ausführung	Methodischer Hinweis	Anmerkung
<b>Ukemi-waza</b>			
<b>Fall rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall seitwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle rückwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Fall vorwärts</b> 	Aus dem Stand		
<b>Rolle vorwärts</b> 	Aus dem Stand und über ein Hindernis		
<b>Überschlag</b>	Demonstration des freien Falls mit Überschlag.		



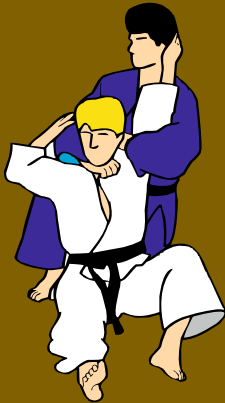
## Tachi-waza

<p><b>Yoko-guruma</b></p>	<p>Möglich Ausführungsvarianten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aus der Grundfassart</li> <li>2. Wie in der Nage-no-kata aus der Ura-nage-Position</li> </ol>		
<p><b>Ashi-guruma oder O-guruma</b></p>	<p>Tori soll bei der Vorbereitung für die Prüfung auf diesen Grad beide Techniken und auch den prinzipiellen Unterschied zwischen diesen beiden Techniken kennen lernen. Bei der Prüfung genügt es, wenn er eine dieser beiden Techniken vorzeigen kann.</p>	<p>Der Trainer kann selbstverständlich entscheiden, ob er beide Techniken vorzeigen soll oder ob ihm eine genügt.</p>	
<p><b>Ura-nage</b></p> 		<p>Mögliche Übungsreihe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Annäherung mit Sidesteps</li> <li>2. Annäherung mit Sidesteps und Ausheben</li> <li>3. Annäherung mit Sidesteps, Ausheben und Rumpfdrehung.</li> <li>4. Annäherung mit Sidesteps, Ausheben, Rumpfdrehung und Wurf</li> </ol>	

## Katame-waza

<p><b>Hadaka-jime</b></p> 	<p>Mögliche Formen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Von hinten mit verschränkten Armen (Hadaka)</li> <li>2. Von hinten mit dem Unterarm (Ushiro)</li> </ol>		
---	---	--	--

**Kata-ha-jime**



**Anwendung Stand/Boden**

**Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten**

Wann kommt die Tokui-waza zum Einsatz, welche Griffvariationen können zum Einsatz kommen. Wie kann die Tokui-waza am Mattenrand eingesetzt werden. Welche Eingänge wären möglich. Wie muss ich den Gegner stören, damit die Tokui-waza möglich wird, etc.

**Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten**

Gleiche Aufgabenstellung wie bei der Tokui-waza, nur befinden sich beide in der Bodenposition.