

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse	Stichprobenartig aus Techniken des Stand- und Bodenprogramms der bisherigen Kyustufen.					
Grundformen der Wurftechniken						
5 Aktionen	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma	Te-gurum oder Sukui nage	Kata-guruma (Tama-guruma)	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi (nur für die Kata)
Grundformen der Bodentechniken						
4 Aktionen	Sankaku-osae-gatame (Kami-shiho- od. Tate-shiho-sankakugatame)	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime		



Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Anwendungsaufgabe Stand 6 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">○ Drei der oben genannten Wurftechniken (außer Uki-otoshi) aus zwei verschiedenen Situationen werfen.
Anwendungsaufgabe Boden 5 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">○ Aus drei verschiedenen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.○ Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage mit Shime-waza abschließen, nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime oder der Kingstenrolle) 
Randori 3 Randori a'3 min.	<ul style="list-style-type: none">○ Drei Randori mit verschiedenen Partnern.
Kata	<ul style="list-style-type: none">○ Nage-no-kata: 1. Gruppe Te-waza (Uki-otoshi, Kata-seoi-nage, Kata-guruma zu beiden Seiten)



Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden.
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z.B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z.B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck“) – Techniken, die sowohl als Haltegriff, als Würgegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter verdeutlicht.
- Standrandori soll als „freies Üben“ mit dosierten, angemessenen Widerständen praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „Judospiels Randori“ aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken“) abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoka in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Vorkenntnisse

Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

Grundformen der Wurftechnik

- Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Kontertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
- Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaishi-Eingang („über KreuzEingang“) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
- Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher“ mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
- Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.

Grundformen der Bodentechnik

- Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standardsituationen heraus erfolgt.
- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime“ gezeigt werden können.

Anwendungsaufgabe Stand

Im Gegensatz zum Randori sollten alle Würfe nach Absprache aus der Bewegung gezeigt werden.

Anwendungsaufgabe Stand

Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben“ gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche“ Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen

Anwendungsaufgabe Boden

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Würgegriffen gekontert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoka zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoka ein „Muss“! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

Randori

Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann, d.h. Angriffs-/ Verteidigungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurts.

Kata

Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

Lexikon zum 1. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Ashi-guruma	<i>Beinrad</i>
O-guruma	<i>Großes Beinrad</i>
Hane-maki-komi	<i>Spring-Dreh-Wurf durch Einrollen</i>
Kata-guruma	<i>Schulterrad</i>
Kata-te-jime	<i>Würgen mit einer Hand</i>
Kawaishi-eingang	<i>Wurfeingangsform mit Kreuzschritt (Benannt nach Mikonosuke Kwaishi)</i>
Koshi-jime	<i>Hüftwürgen</i>
Sankaku-gatame	<i>Dreiecks-Streckhebel</i>
Sankaku-jime	<i>Dreiecks-Würgetechnik (freies Würgen mit den Beinen)</i>
Sankaku-osae-gatame	<i>Dreieckshaltegriff</i>
Soto-maki-komi	<i>Außen-Spring-Dreh-Wurf</i>
Te-guruma	<i>Handrad</i>
Te-waza	<i>Wurfgruppe der Handtechniken</i>
Sukui-nage.....	<i>Schaufelwurf</i>
Uki-otoshi	<i>Schwebesturz</i>
Ura-nage	<i>Rückenwurf</i>
Yoko-guruma	<i>Seitrad</i>



Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 13. Lebensjahr (Jahrgang)

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Kyu

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.

Anwendungsaufgabe Stand 4 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">• Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen.
Erläuterungen zur Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none">○ Hier steht die Demonstration der Wurftechniken im Rahmen einer dynamischen Verteidigungshandlung im Mittelpunkt. Ashi-guruma und O-guruma werden für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen.
Anwendungsaufgabe Boden 5 Aktionen	<ul style="list-style-type: none">○ Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemi-Angriffe in der Bodenlage.○ Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“
Erläuterungen zur Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none">○ Die Verteidigungshandlungen sollen gegen dynamische Atemi- Angriffe gegen einen am Boden liegenden Verteidiger angewendet werden. Der Angreifer muss nicht zwingend selbst in der Bodenlage sein (z.B. Tritte zum Kopf des am Boden liegenden Verteidigers, Faustschläge zum Kopf in der Reitposition).○ Hier geht es darum mögliche Übergänge zum Boden in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden in Nothilfesituationen (z.B. Hadaka-jime bei Annäherung von hinten).