



Jiu-Jitsu- und Judo-Club Brugg

Prüfungsreglement

-
Judo

Vorwort

Mit dem neuen Prüfungsprogramm soll die Entwicklung eines Judokas so gesteuert werden, dass er in der Lage ist, Randori mit einer aufrechten Haltung locker zu gestalten und seine Techniken präzise einzusetzen. Dadurch sinkt die Verletzungsgefahr, steigt die Freude am Judo und unser Sport kann viel länger ausgeübt werden. Voraussetzungen zur Erreichung dieser Ziele sind gut entwickelte Basistechniken.

Wir konzentrieren uns deshalb von Anfang an auf wenige Techniken. Diese müssen jedoch sehr gut und in allen Bewegungsformen beherrscht werden. Zudem hat jeder Judoka die Möglichkeit, individuell von ihm ausgewählte Techniken als seine Spezialtechniken zu bestimmen und zu perfektionieren.

Da heute insbesondere bei Jugendlichen im Rumpfkraft- und Koordinationsbereich häufig ein Manko besteht und diese Fähigkeiten wichtig für ein gutes Judo sind, werden auch Körperkräftigungs- und Koordinativübungen zum Prüfungsstoff. In einem kontinuierlichen Aufbau werden die Anforderungen erhöht.

Das Gokyo sowie die entsprechenden Bezeichnungen gelten weiterhin. Zu Gunsten einer besseren Qualität wird jedoch nur ein Auszug davon geprüft. Selbstverständlich können nach Bedarf alle weiteren Techniken aus dem Gokyo eingeübt werden.

Dieses Reglement hält die grundsätzlichen Anforderungen an die Kyuprüfungen fest. Es steht jedoch den Prüfern zu, sinnvolle Ausnahmen zu machen (z.B. altersgerecht Interpretation der Anforderung, Berücksichtigung von Gebrechen, etc.).

Bezüglich der einzelnen Kyuprüfungen gilt, dass bei jeder höheren Prüfung, das Können der tieferen Graduierungen vorausgesetzt und auch geprüft werden kann.

5.KYU - GELBGURT

Seoi-Nage

Schulterwurf



(Ippon- /Morote- und Eri)

Ein- / Beide- und Kragen
 Uchi-komi links und rechts
 Uchi-komi vorw./rückw.
 Uchi-komi seitwärts
 Uchi-komi im Viereck
 Werfen links und rechts
 Werfen vorw./rückw.
 Werfen seitwärts
 Werfen mit Rolle vorher
 Blind werfen

O-Goshi

Grosser Hüftwurf



Werfen links und rechts

Ko-Uchi-Maki-Komi

Kleines inneres Mitfallen



Werfen links und rechts

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

Fuss blockieren mit Anheben



Werfen links und rechts

Ein Übergang Stand - Boden

Kesa-Gatame

Schärpen Haltegriff



- > Gegen Bauchlage erarbeiten <
- > Gegen Banklage erarbeiten <
- > Wenn zwischen den Beinen des Partners <
- > Aus eigener Rückenlage <
- > Eine Befreiung <

> Wechseln zwischen den Festhalter, ohne dass sich der Partner befreien kann <

Yoko-Shiho-Gatame

Seitliche Vierpunkt Kontrolle



Körperkräftigung

- 5 x Liegestütze
- 5 x Rumpf seitlich links
- 5 x Rumpf seitlich rechts
- 5 x Rumpf gerade
- 5 x Rumpf Rücken (Allah)
- "Brett" 5 x pro Bein
- 3 m auf Bauch stossen
- 3 m auf Bauch ziehen
- 3 m Schildkröte
- 30 sec 90° an Wand

Pflichtübungen

- Mae-Ukemi
- Ushiro-Ukemi
- Yoko-Ukemi
- Vorwärtsrolle
- Rückwärtsrolle
- Rad

Eine Wahlübung

- Jonglieren mit 3 Bällen > 15 x
- Hechtsprung
- Kopfstand > 6 sec
- Handstandstehen > 3 sec
- Handstandlaufen > 4 m
- Handstand abrollen
- Wippe (Überschlag tief)
- Salto
- Über den Bauch rollen
- Partnerübung

4.KYU - ORANGEGURT

O-Soto-Gari

Grosses äusseres Wegfegen



Uchi-komi statisch
 Uchi-komi vorw./rückw.
 Uchi-komi seitwärts
 Uchi-komi im Viereck
 Werfen statisch
 Werfen vorw./rückw.
 Werfen seitwärts
 Werfen mit Rolle vorher
 Blind werfen

O-Uchi-Gari

Grosses inneres Wegfegen



Uchi-komi statisch
 Uchi-komi vorw./rückw.
 Uchi-komi seitwärts
 Uchi-komi im Viereck
 Werfen statisch
 Werfen vorw./rückw.
 Werfen seitwärts
 Werfen mit Rolle vorher
 Blind werfen

Eine Fusstechnik

Aus freier Bewegung

Eine Kombinationen im Stand

Zwei Übergänge Stand - Boden

Kami-Shiho-Gatame

Obere vier Punkte Kontrolle



> Gegen Bauchlage erarbeiten <
 > Gegen Banklage erarbeiten <

Sankaku-Gatame

Dreieck Kontrolle



Körperkräftigung

10 x Liegestütze
 10 x Rumpf seitlich links
 10 x Rumpf seitlich rechts
 10 x Rumpf gerade
 10 x Rumpf Rücken (Allah)
 "Brett" 5 x pro Bein
 5 m auf Bauch stossen
 5 m auf Bauch ziehen
 5 m Schildkröte
 45 sec 90° an Wand

Pflichtübungen

Mae-Ukemi
 Ushiro-Ukemi
 Yoko-Ukemi
 Vorwärtsrolle
 Rückwärtsrolle
 Grätsche vorwärts
 Grätsche rückwärts
 Rad
 Handstand abrollen
 Languste vorwärts
 Languste rückwärts

Zwei Wahlübungen

Jonglieren mit 3 Bällen > 15 x
 Hechtsprung
 Kopfstand > 6 sec
 Handstandstehen > 3 sec
 Handstandlaufen > 4 m
 Handstand aufrollen
 Wippe (Überschlag tief)
 Salto
 Über den Bauch rollen
 Partnerübung

Kurse / Wettkampf

Teilnahme an einem Club Turnier oder einem technischen Kurs oder einem Katakurs

Kata

Seoi-Nage

3.KYU - GRÜNGURT

Uchi-Mata

Innerer Schenkelwurf



Uchi-komi statisch
 Uchi-komi vorw./rückw.
 Uchi-komi seitwärts
 Uchi-komi im Viereck
 Werfen statisch
 Werfen vorw./rückw.
 Werfen seitwärts
 Werfen mit Rolle vorher
 Blind werfen

Sode-Tsuri-Komi-Goshi

An beiden Ärmel halten und eindrehen



Werfen links und rechts
 aus dem Rückwärtslaufen

Tani-Otoshi

Tal-Fall



Werfen nach einem
 vorgetäuschten Angriff
 (Finte)

Ude-Hishigi-Juji-Gatame

Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle



> Angriff gegen Bank
 > Angriff aus Rückenlage
 > Lösen der Arme des Gegners
 > Verteidigungen

Zwei Kombinationen im Stand

Je eine pro Auslage

Zwei Übergänge Stand - Boden

Je ein Angriff und ein Konter

Vorführung im Stand

2 Min. freie Judovorführung

Körperkräftigung

15 x Liegestütze
 10 x Rumpf seitlich links
 10 x Rumpf seitlich rechts
 15 x Rumpf gerade
 15 x Rumpf Rücken (Allah)
 "Brett" 5 x pro Bein
 5 m auf Bauch stossen
 5 m auf Bauch ziehen
 5 m Schildkröte
 45 sec 90° an Wand

Pflichtübungen

Mae-Ukemi
 Ushiro-Ukemi
 Yoko-Ukemi
 Vorwärtsrolle
 Rückwärtsrolle
 Grätsche vorwärts
 Grätsche rückwärts
 Rad
 Handstand abrollen
 Languste vorwärts
 Languste rückwärts

Zwei Fusstechniken

Aus freier Bewegung

Zwei Hebeltechniken

Aus der Bewegung

Drei Wahlübungen

Jonglieren mit 3 Bällen > 15 x
 Hechtsprung
 Kopfstand > 6 sec
 Handstandstehen > 3 sec
 Handstandlaufen > 4 m
 Handstand aufrollen
 Wippe (Überschlag tief)
 Salto
 Über den Bauch rollen
 Partnerübung

Kurse / Wettkampf

Teilnahme an einem kantonalen Turnier oder einem technischen Kurs oder einem Katakurs

Kata

Uchi-Mata

2.KYU - BLAUGURT

Tai-Otoshi

Körpersturz



Uchi-komi statisch
 Uchi-komi vorw./rückw.
 Uchi-komi seitwärts
 Uchi-komi im Viereck
 Werfen statisch
 Werfen vorw./rückw.
 Werfen seitwärts
 Werfen mit Rolle vorher
 Blind werfen

Te-Guruma

Handrad



In verschiedenen Variationen

Vier Kombinationen im Stand

Je eine pro Auslage vorne / hinten

Je eine pro Auslage links / rechts

Eine Kontertechnik

Vorführung im Stand

3 Min. freie Judovorführung

Eine Spezialtechnik

Inkl. vorbereitenden und weiterführenden Techniken

Zwei Würgetechniken

Aus der Bewegung

Eine Sondertechnik

Körperkräftigung

20 x Liegestütze
 10 x Rumpf seitlich links
 10 x Rumpf seitlich rechts
 20 x Rumpf gerade
 20 x Rumpf Rücken (Allah)
 "Brett" 5 x pro Bein
 5 m auf Bauch stossen
 5 m auf Bauch ziehen
 5 m Schildkröte
 45 sec 90° an Wand

Pflichtübungen

Mae-Ukemi
 Ushiro-Ukemi
 Yoko-Ukemi
 Vorwärtsrolle
 Rückwärtsrolle
 Grätsche vorwärts
 Grätsche rückwärts
 Rad
 Handstand abrollen
 Languste vorwärts
 Languste rückwärts

Vier Wahlübungen

Jonglieren mit 3 Bällen > 15 x
 Hechtsprung
 Kopfstand > 6 sec
 Handstandstehen > 3 sec
 Handstandlaufen > 4 m
 Handstand aufrollen
 Wippe (Überschlag tief)
 Salto
 Über den Bauch rollen
 Partnerübung

Kurse / Wettkampf

Teilnahme an einem regionalem Turnier oder einem technischen Kurs oder einem Katakurs

Kata

Tsuri-Komi-Goshi

1.KYU - BRAUNGURT

Wurf erklären

Ein Wurf aus Sicht des Trainers gegenüber den Schülern methodisch aufgebaut erklären.

Vorbereitende Übungen zu diesem Wurf zeigen.

Kombinationsmöglichkeiten zu diesem Wurf zeigen.

Zwei Kontertechniken

Je eine pro Auslage

Zwei Spezialtechniken

Je eine pro Auslage

Inkl. vorbereitende und weiterführende Techniken

Zwei Sondertechniken

Je eine pro Auslage

Vorführung im Stand

5 Min. freie Judovorführung

Körperkräftigung

25 x Liegestütze
 10 x Rumpf seitlich links
 10 x Rumpf seitlich rechts
 25 x Rumpf gerade
 25 x Rumpf Rücken (Allah)
 "Brett" 5 x pro Bein
 10 m auf Bauch stossen
 10 m auf Bauch ziehen
 10 m Schildkröte
 45 sec 90° an Wand

Pflichtübungen

Mae-Ukemi
 Ushiro-Ukemi
 Yoko-Ukemi
 Vorwärtsrolle
 Rückwärtsrolle
 Grätsche vorwärts
 Grätsche rückwärts
 Rad
 Handstand abrollen
 Languste vorwärts
 Languste rückwärts

Fünf Wahlübungen

Jonglieren mit 3 Bällen > 15 x
 Hechtsprung
 Kopfstand > 6 sec
 Handstandstehen > 3 sec
 Handstandlaufen > 4 m
 Handstand aufrollen
 Wippe (Überschlag tief)
 Salto
 Über den Bauch rollen
 Partnerübung

Kurse / Wettkampf

Teilnahme an einem nationalem Turnier oder einem technischen Kurs oder einem Katakurs

Kata

Gruppen 1-3

Beispiele

Fusstechniken

Hiza-Guruma
 Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
 De-Ashi-Barai
 Okuri-Ashi-Barai
 O-Soto-Gari
 Ko-Soto-Gake

O-Uchi-Gari
 Ko-Uchi-Gari
 Ko-Uchi-Maki-Komi
 Ashi-Guruma
 O-Guruma

Übergang Stand - Boden

geschlossene Position (rechts-rechts / links-links)

Ko-Uchi-Gari > Yoko-Shiho-Gatame
 Tai-Otoshi > Kami-Shiho-Gatame
 Sumi-Gaeshi > Tate-Shiho-Gatame
 Seoi-Nage > Juji-Gatame

offene Position (rechts-links / links-rechts)

O-Uchi-Gari > Hon-Kesa-Gatame
 O-Uchi-Gari > Yoko-Shiho-Gatame
 Tiefer Kata-Guruma > Yoko-Shiho-Gatame

Kombinationen im Stand

geschlossene Position (rechts-rechts / links-links)

Ko-Uchi-Gari > O-Uchi-Gari
 Ko-Uchi-Gari > Seoi-Nage
 Ko-Uchi-Gari > Uchi-Mata
 Ko-Uchi-Gari > Yoko-Tomoe-Nage
 O-Soto-Gari > O-Uchi-Gari
 O-Soto-Gari > Seoi-Nage
 O-Soto-Gari > Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
 Seoi-Nage > Ko-Uchi-Maki-Komi
 Khabarelli > O-Uchi-Gari
 Koshi-Guruma > Tani-Otoshi

offene Position (rechts-links / links-rechts)

O-Uchi-Gari > Tai-Otoshi
 O-Uchi-Gari > Ko-Uchi-Maki-Komi
 Uchi-Mata > Tani-Otoshi
 Uchi-Mata > Ko-Uchi-Gari
 Tai-Otoshi > O-Uchi-Gari
 Morote-Seoi-Nage > O-Uchi-Gari
 O-Soto-Gari > Uchi-Mata

einhändiges Fassen diagonal (Kreuzgriff)
 Yoko-Gake > Yoko-Sumi-Gaeshi

Kontertechniken

geschlossene Position (rechts-rechts / links-links)

O-Soto-Gari > O-Soto-Gari
 Seoi-Nage > Ushiro-Goshi
 Seoi-Nage > Tani-Otoshi
 Tai-Otoshi > Ko-Soto-Gake
 Koshi-Guruma > Utsuri-Goshi
 Uchi-Mata > Te-Guruma

offene Position (rechts-links / links-rechts)

Koshi-Guruma > Ura-Nage
 Koshi-Guruma > Tsuru-Goshi
 O-uchi-Gari > Ko-Uchi-Makikomi
 Uchi-Mata > Uchi-Mata-Gaeshi

Sondertechniken

geschlossene Position (rechts-rechts / links-links)

Seoi-Nage von aussen eindrehen
 Khabarelli
 Morote-Gari
 Kuchiki-Daoshi
 Yoko-Tomoe-Nage

offene Position (rechts-links / links-rechts)

Tiefer Kata-Guruma
 Sumi-Gaeshi
 Morote Gari
 Yoko-sumi-Gaeshi

Hebeltechniken

Ude-Hishigi-Ude-Gatame
 Ude-Hishigi-Waki-Gatame
 Ude-Hishigi-Hiza-Gatame

Ude-Hishigi-Hara-Gatame
 Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame
 Ude-garami

Würgetechniken

Juji-jime
 Hadaka-jime

Sankaku-jime
 Okuri-eri-jime