

Ausbildungsprogramm 8. Kyu (weiß-gelb)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Judo seit: _____



| | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | |
|-------------------------|---|--|--|--|----------------------------|--|-------------------------|--|
| Vorkenntnisse | | | | | | | | |
| Falltechnik | Fallschule rückwärts | | Fallschule seitwärts rechts | | Fallschule seitwärts links | | | |
| Grundform Stand | O-Goshi o. Uki-Goshi rechts | | O-Goshi o. Uki-Goshi links | | O-Soto-Otoshi rechts | | O-soto-Otoshi links | |
| Grundform Boden | Kuzure-Kesa-Gatame rechts | | Kuzure-Kesa-Gatame links | | Mune-Gatame rechts | | Mune-Gatame links | |
| Anwendungsaufgabe Stand | Uke schiebt, Tori wirft O-/Uki-Goshi | | Uke zieht, Tori wirft O-Soto-Otoshi | | | | | |
| Anwendungsaufgabe Boden | Tori wirft, hält Kesa-Gatame, Uke befreit sich | | Tori wirft, hält Mune-Gatame, Uke befreit sich | | | | | |
| Randori | Bodenrandori aus dem Kniestand; erlernte Haltegriffe und Befreiungen im freien Kämpfen erproben | | | | | | | |
| Kata | | | | | | | | |

Ausbildungsprogramm 7. Kyu (gelb)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | |
|-------------------------|--|--|---------------------------------|--|-----------------------------------|--------|---------------------------------|--|-------------------------|--|
| Vorkenntnisse | | | | | | | | | | |
| Falltechnik | Fallschule rückwärts | | Fallschule seitwärts rechts | | Fallschule seitwärts links | | Judorolle rechts | | Judorolle links | |
| Grundform Stand | O-Goshi | | Uki-Goshi | | Seoi-otoshi | | O-Uchi-Gari | | | |
| | Rechts | | Rechts | | | Rechts | | | | |
| | Links | | Links | | | Links | | | | |
| Grundform Boden | Kesa-Gatame | | Yoko-Shiho-Gatame | | Tate-Shiho-Gatame | | Kami-Shiho-Gatame | | | |
| | Rechts | | Rechts | | | | | | | |
| | Links | | Links | | | | | | | |
| Anwendungsaufgabe Stand | Uke schiebt, Tori wirft O-Goshi, Uki-Goshi o. Seoi-otoshi | | | | Uke zieht, Tori wirft O-Uchi-Gari | | | | | |
| Anwendungsaufgabe Boden | Befreiung aus Kesa-Gatame | | Befreiung aus Yoko-Shiho-Gatame | | Befreiung aus Tate-Shiho-Gatame | | Befreiung aus Kami-Shiho-Gatame | | | |
| | Angriff gg. Bankposition | | Angriff gg. Bauchlage | | 1 Haltegriffwechsel | | | | | |
| Randori | Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf saubere Falltechnik gemacht hat | | | | | | | | | |
| Kata | | | | | | | | | | |

Ausbildungsprogramm 6. Kyu (gelb-orange)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|--|---------------------------------|--|-------------------------------|--|
| Vorkenntnisse | | | | | | | | | | |
| Falltechnik | Fallschule rückwärts | | Fallschule seitwärts rechts | | Fallschule seitwärts links | | Judorolle re. | | Judorolle li. | |
| | | | | | | | Aufstehen | | Aufstehen | |
| | | | | | | | Liegen bleiben | | Liegen bleiben | |
| Grundform Stand | Ippon-Seoi-nage | | Tai-Otoshi | | Ko-Uchi-Gari | | Ko-Soto-Gari o. Ko-Soto-Gake | | De-Ashi-Barai | |
| | Rechts | | | | Rechts | | | | | |
| | Links | | | | Links | | | | | |
| Grundform Boden | Kesa-Gatame | | Yoko-Shiho-Gatame | | Tate-Shiho-Gatame | | Kami-Shiho-Gatame | | | |
| | Variante 1 | | Variante 1 | | Variante 1 | | Variante 1 | | | |
| | Variante 2 | | Variante 2 | | Variante 2 | | Variante 2 | | | |
| Anwendungsaufgabe Stand | Tori zieht, Tori wirft mit Seoi-nage o. Tai-Otoshi | | | | Uke zieht, Tori wirft Ko-Uchi-Gari o. De-Ashi-Barai | | | | Uke greift, Tori weicht aus | |
| Anwendungsaufgabe Boden | O-Uchi-Gari m. anschließendem Haltegriff | | Ko-Uchi-Gari m. anschließendem Haltegriff | | Befreiung aus Kesa-Gatame | | Befr. aus Yoko-Shiho-Gatame | | Angriff gg. Uke in Rückenlage | |
| | | | | | Variante 1 | | Variante 1 | | Angriff aus eig. Rückenlage | |
| | | | | | Variante 2 | | Variante 2 | | | |
| Randori | Standrandori: kontrolliertes Werfen und Verteidigung durch Ausweichen | | | | | | | | | |
| | Bodenrandori: ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren | | | | | | | | | |
| Kata | | | | | | | | | | |

Ausbildungsprogramm 4. Kyu (orange-grün)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok |
|-------------------------|--|--|--|-------------------------------------|------------------------------|
| Vorkenntnisse | Stichprobenartig | | | | |
| Falltechnik | Freier Fall rechts (ggf. Partnerhilfe) | | Freier Fall rechts (ggf. Partnerhilfe) | | |
| Grundform Stand | Tsuri-Komi-Goshi | Koshi-Uchi-Mata | O-Uchi-Barai | Ko-Uchi-Maki-Komi | Tomoe-nage |
| | Rechts | | o. | | Rechts |
| | Links | | Ko-Uchi-Barai | | Links |
| Grundform Boden | Ude-Gatame | | Waki-Gatame | | |
| | Rechts | | Rechts | | |
| | Links | | Links | | |
| Anwendungsaufgabe Stand | Gegengleicher Griff | O-Uchi-Barai o. Ko-Uchi-Barai aus sinnvoller Situation | Ko-Uchi-Maki-Komi aus sinnvoller Situation | Tomoe-nage aus sinnvoller Situation | Blocken |
| | Tsuri-Komi-Goshi | | | | Variante 1 |
| | Koshi-Uchi-Mata | | | | Variante 2 |
| Anwendungsaufgabe Boden | Aus eig. Rückenlage | Ude-Gatame aus Kuzure-Kesa-Gatame | Waki-Gatame aus Kuzure-Kesa-Gatame | Haltegriff aus eigener Bank | Waki-Gatame aus eigener Bank |
| | Ude-Gatame | | | | |
| | Juji-Gatame | | | | |
| Randori | Standrandori: Aus verschiedenen Griffen und nach griff lösen werfen (Randori spielen!) | | | | |
| | Beim Übergang vom Stand zum Boden Chance zum Angriff und Verteidigung nutzen | | | | |
| Kata | | | | | |

Ausbildungsprogramm 5. Kyu (orange)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | |
|--------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|----------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--|
| Vorkenntnisse | | | | | | | | | | |
| Falltechnik | Fallschule rückwärts | | Fallschule seitwärts rechts | | Fallschule seitwärts links | | Judorolle rechts über Hindernis | | Judorolle links über Hindernis | |
| Grundform Stand | Morote-Seoi-Nage | | Sasae-Tsuri-Komi-Ashi o. Hiza-Guruma | | Okuri-Ashi-Barai | | O-Soto-Gari | | Harai-Goshi | |
| | | | | | Rechts | | Rechts | | | |
| | | | | | Links | | Links | | | |
| Grundform Boden | Juji-Gatame | | | | Ude-Garami | | | | | |
| | Rechts | | | | Rechts | | | | | |
| | Links | | | | Links | | | | | |
| Anwendungsaufgabe Stand | Kontertechnik | | | | Wurfkombination | | | | | |
| Anwendungsaufgabe Boden | Juji-Gatame aus Haltegriff Tori | | Ude-Garami aus Haltegriff Tori | | Befreiung aus Beinklammer | | Beinklammer zur Verteidigung | | Juji-Gatame gg. Bank | |
| | | | | | | | | | Variante 1 | |
| | | | | | | | | | Variante 2 | |
| Randori | Standrandori: Werfen aus gegengleichem Griff | | | | | | | | | |
| | Bodenrandori: in Ausgangssituation Beinklammer beginnen | | | | | | | | | |
| Kata | | | | | | | | | | |

Ausbildungsprogramm 3. Kyu (grün)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok |
|-------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Vorkenntnisse | Stichprobenartig | | | | |
| Falltechnik | Freier Fall rechts | | Freier Fall rechts | | |
| Grundform Stand | Koshi-Guruma | Ushiro-Goshi | Hane-Goshi | Sumi-Gaeshi | Tani-Otoshi |
| | Rechts | Rechts | | | |
| | Links | Links | | | |
| Grundform Boden | Ashi-Gatame | | Ashi-Garami | | |
| Anwendungsaufgabe Stand | Koshi-Guruma aus sinnvoller Situation | Ushiro-Goshi aus sinnvoller Situation | Hane-Goshi aus sinnvoller Situation | Sumi-Gaeshi aus sinnvoller Situation | Tani-Otoshi aus sinnvoller Situation |
| | 2 Kombinationen nach unterschiedlichem Blocken von Uke | | | Variante 1 | Variante 2 |
| Anwendungsaufgabe Boden | 3 Übergänge Stand zum Boden | Als direkter Übergang | Nach misslungenem Angriff Tori | Nach misslungenem Angriff Uke | |
| Randori | Standrandori: Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter werfen | | | | |
| | Bodenrandori: Beginn in unterschiedlichen Standardsituationen | | | | |
| Kata | 2. Gruppe Nage-no-Kata (Uki-Goshi, Harai-Goshi, Tsuru-Komi-Goshi) | | | | |

Ausbildungsprogramm 2. Kyu (blau)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok | Unterschrift Trainer ok |
|-------------------------|---|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|
| Vorkenntnisse | Stichprobenartig | | | | |
| Falltechnik | | | | | |
| Grundform Stand | Yoko-Otoshi | Ashi-Uchi-Mata | Utsuri-Goshi | Yoko-Gake | Kata-Ashi-Dori o. Kuchiki-Daoshi |
| | Rechts | | | Rechts | |
| | Links | | | Links | |
| Grundform Boden | Juji-Jime | Hadake-Jime | Okuri-Eri-Jime | Kata-Ha-Jime | |
| Anwendungsaufgabe Stand | 3 der o.g. Techniken aus 2 sinnvollen Situationen | 1. | 2. | 3. | |
| | | Variante 1 | Variante 1 | Variante 1 | |
| | | Variante 2 | Variante 2 | Variante 2 | |
| Anwendungsaufgabe Boden | Juji-Jime aus 2 Situationen | Hadake-Jime aus 2 Situationen | Okuri-Eri-Jime aus 2 Situationen | Kata-Ha-Jime aus 2 Situationen | |
| | Variante 1 | Variante 1 | Variante 1 | Variante 1 | |
| | Variante 2 | Variante 2 | Variante 2 | Variante 2 | |
| Randori | Standrandori: gegen Partner in extremer Abwehrhaltung oder Auslage werfen | | | | |
| | Bodenrandori: auch Jime-Waza nutzen | | | | |
| Kata | 3. Gruppe Nage-no-Kata (Okuri-Ashi-Barai, Sasae-Tsui-Komi-Ashi, Ashi-Uchi-Mata) | | | | |

Ausbildungsprogramm 1. Kyu (braun)

von
Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

letzte Prüfung: _____



| | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | | Unterschrift Trainer ok | |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|---|---|
| Vorkenntnisse | Stichprobenartig | | | | | | | |
| Falltechnik | | | | | | | | |
| Grundform Stand | Ashi-Guruma o. O-Guruma | | Ura-Nage o. Yoko-Guruma | | Te-Guruma | | Kata-Guruma | Soto-Maki- Komi o. Hane-Maki- Komi |
| | | | Rechts | | Rechts | | Uki-Otoshi | |
| | | | Links | | Links | | | |
| Grundform Boden | Sankaku-Osae- gatame | | Sankaku- Gatame | | Sankaku-Jime | | Kata-Te-Jime | |
| Anwendungsaufgabe Stand | 3 der o.g. Wurftechn. aus sinnvoller Situation (außer Uki-otoshi) | | 1. | | 2. | | 3. | |
| Anwendungsaufgabe Boden | 1. Sankaku aus sinnvoller Situation | | 2. Sankaku aus sinnvoller Situation | | 3. Sankaku aus sinnvoller Situation | | 1. Würgetechnik nach missgl. Wurf Uke | 2. Würgetechnik nach missgl. Wurf Uke |
| Randori | 3 Randori mit verschiedenen Partner | | | | | | | |
| Kata | 1. Gruppe Nage-no-Kata (Uki-Otoshi, Seoi-Nage, Kata-Guruma) | | | | | | | |