

**Prüfungsprogramm für Judokas ab dem 16. Altersjahr (nach Jahrgang) und generell ab dem 2. Kyu (blau)**

	5. Kyu (gelb)	4. Kyu (orange)	3. Kyu (grün)	2. Kyu (blau)	1. Kyu (braun)
<b>NAGE-WAZA</b> <i>Wurftechniken</i>	<b>DE-ASHI-BARAI</b> <i>Vorkommenden Fuss wegwischen</i> <b>HIZA-GURUMA</b> <i>Knie-Rad</i> <b>SASAE-TSURI-KOMI-ASHI</b> <i>Fuss blockieren mit Anheben</i> <b>UKI-GOSHI</b> <i>Flatternde Hüfte</i> <b>O-SOTO-GARI</b> <i>Grosses äusseres Wegfegen</i> <b>O-GOSHI</b> <i>Grosse Hüfte</i> <b>O-UCHI-GARI</b> <i>Grosses inneres Wegfegen</i> <b>SEOI-NAGE</b> <i>Rücken- oder Schulterwurf</i> <b>(IPPON-/MOROTE-/ERI-SEOI-NAGE)</b> <i>(einhändig/beidhändig/Kragen)</i>	<b>KO-SOTO-GARI</b> <i>Kleines äusseres Wegfegen</i> <b>KO-UCHI-GARI</b> <i>Kleines inneres Wegfegen</i> <b>KOSHI-GURUMA</b> <i>Hüft-Rad</i> <b>TSURI-KOMI-GOSHI</b> <i>Angehobene Hüfte mit Ziehen</i> <b>OKURI-ASHI-BARAI</b> <i>Wegwischen des nachgezogenen Fusses</i> <b>TAI-OTOSHI</b> <i>Körper fallenlassen</i> <b>HARAI-GOSHI</b> <i>Hüfte wegwischen</i> <b>UCHI-MATA</b> <i>Innenseite des Oberschenkels</i>	<b>KO-SOTO-GAKE</b> <i>Kleines äusseres Weghaken</i> <b>TSURI-GOSHI</b> <i>Angehobene Hüfte</i> <b>YOKO-OTOSHI</b> <i>Seitliches Fallenlassen</i> <b>ASHI-GURUMA</b> <i>Beinrad</i> <b>HANE-GOSHI</b> <i>Angesprungene Hüfte</i> <b>HARAI-TSURI-KOMI-ASHI</b> <i>Fuss wegwischen mit Anheben</i> <b>TOMOE-NAGE</b> <i>Kreis-Wurf</i> <b>KATA-GURUMA</b> <i>Schulter-Rad</i>	<b>SUMI-GAESHI</b> <i>Eck-Umwurf</i> <b>TANI-OTOSHI</b> <i>Tal-Fall</i> <b>HANE-MAKIKOMI</b> <i>Angesprungenes Einrollen</i> <b>SUKUI-NAGE</b> <i>Löffelnder Wurf</i> <b>UTSURI-GOSHI</b> <i>Versetzte Hüfte</i> <b>O-GURUMA</b> <i>Grosses Rad</i> <b>SOTO-MAKIKOMI</b> <i>Äusseres Einrollen</i> <b>UKI-OTOSHI</b> <i>Flatterndes Fallenlassen</i>	<b>O-SOTO-GURUMA</b> <i>Grosses äusseres Rad</i> <b>UKI-WAZA</b> <i>Flatternde Technik</i> <b>YOKO-WAKARE</b> <i>Seitliches Trennen</i> <b>YOKO-GURUMA</b> <i>Seitliches Rad</i> <b>USHIRO-GOSHI</b> <i>Hintere Hüfte</i> <b>URA-NAGE</b> <i>Rückwärts-Wurf</i> <b>SUMI-OTOSHI</b> <i>Eck-Fall</i> <b>YOKO-GAKE</b> <i>Seitliches Weghaken</i>
<b>KATAME-WAZA</b> <i>Kontrolltechniken</i>	<b>KESA-GATAME</b> <i>Schärpen-Kontrolle</i> <b>KUZURE-KESA-GATAME</b> <i>Varianten der Schärpen-Kontrolle</i> <b>KATA-GATAME</b> <i>Schulter-Kontrolle</i> <b>KAMI-SHIHO-GATAME</b> <i>Obere Vierpunkt-Kontrolle</i> <b>YOKO-SHIHO-GATAME</b> <i>Seitliche Vierpunkt-Kontrolle</i> <b>TATE-SHIHO-GATAME</b> <i>Längsweise Vierpunkt-Kontrolle</i> <b>Eingänge und Befreiungen in OSAE-WAZA</b> <i>Halteteknik</i>	<b>KUZURE-KESA-GATAME</b> <i>Varianten der Schärpen-Kontrolle</i> <b>KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME</b> <i>Varianten der oberen Vierpunkt-Kontrolle</i> <b>(3 Varianten)</b> <b>YOKO-SHIHO-GATAME</b> <i>Seitliche-Vierpunkt-Kontrolle</i> <b>(3 Varianten)</b> <b>TATE-SHIHO-GATAME</b> <i>Längsweise Vierpunkt-Kontrolle</i> <b>(3 Varianten)</b>	<b>UDE-GARAMI</b> <i>Arm einrollen</i> <b>UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME</b> <i>Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle</i> <b>UDE-HISHIGI-UDE-GATAME</b> <i>Armbiegen durch Armkontrolle</i> <b>KATA-JUJI-JIME</b> <i>Halbes Kreuzwürgen</i> <b>GYAKU-JUJI-JIME</b> <i>Verkehrtes Kreuzwürgen</i> <b>NAMI-JUJI-JIME</b> <i>Normales Kreuzwürgen</i>	<b>UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME</b> <i>Armbiegen durch Knie-Kontrolle</i> <b>UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME</b> <i>Armbiegen durch Bein-Kontrolle</i> <b>UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME</b> <i>Armbiegen durch seitliche Kontrolle</i> <b>UDE-HISHIGI-HARA-GATAME</b> <i>Armbiegen durch Bauch-Kontrolle</i> <b>HADAKA-JIME</b> <i>Nacktes Würgen</i> <b>OKURI-ERI-JIME</b> <i>Gleitendes Kragen-Würgen</i> <b>KATA-HA-JIME</b> <i>Einseitiges-Würgen</i>	<b>UDE-HISHIGI-TE-GATAME</b> <i>Armbiegen durch Hand-/Arm-Kontrolle</i> <b>UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME</b> <i>Armbiegen durch Dreiecks-Kontrolle</i> <b>KATATE-JIME</b> <i>Einhändiges Würgen</i> <b>RYOTE-JIME</b> <i>Beidhändiges Würgen</i> <b>SODE-GURUMA-JIME</b> <i>Ärmel-/Rad-Würgen</i> <b>TSUKKOMI-JIME</b> <i>Stoss-Würgen</i> <b>SANKAKU-JIME</b> <i>Dreiecks-Würgen</i>
<b>Allgemeines</b>	<b>Verhalten im Dojo</b> <b>RITSU-REI</b> <i>stehend Grüssen</i> <b>ZA-REI</b> <i>kniend Grüssen</i> <b>UKEMI</b> <i>Fallen</i> <b>Wurfphasen:</b> <b>TSUKURI</b> <i>Vorbereitung</i> <b>KUZUSHI</b> <i>Gleichgewichtbrechen</i> <b>KAKE</b> <i>Wurfausführung</i> <b>NAGE</b> <i>Fall</i> <b>UCHI-KOMI</b> <i>Eingänge ohne Wurf, Wiederholungen</i>	<b>YAKU-SOKU-GEIKO</b> <i>Üben nach Absprache</i> <b>KAKARI-GEIKO</b> <i>Angriff des einen, nur Verteidigung des andern</i> <b>RANDORI</b> <i>Freies Üben, Übungskampf</i>	<b>Übergänge von NAGE- in NE-WAZA</b> <b>Kenntnisse der Kampfrichter-ausdrücke</b> <b>SHIAI</b> <i>Wettkampf</i>	<b>RENRAKU-WAZA</b> <i>Kombinationstechniken:</i> <b>NAGE-WAZA</b> <i>(2 Varianten)</i> <b>KATAME-WAZA</b> <i>(2 Varianten)</i> <b>KAESHI-WAZA</b> <i>Gegenwurfstechniken (2 Varianten)</i> <b>Kenntnisse der Kampfrichter-ausdrücke und Kampfregeln</b>	<b>RENRAKU-WAZA:</b> <b>NAGE-WAZA</b> <i>(3 Varianten)</i> <b>KATAME-WAZA</b> <i>(3 Varianten)</i> <b>KAESHI-WAZA</b> <i>(3 Varianten)</i> <b>NAGE-NO-KATA:</b> <i>Form des Werfens</i> <b>1.-3. Gruppe</b> <b>TE-/KOSHI-/ASHI-WAZA</b> <i>Hand-/Hüft-/Bein-Techniken</i>
	mind. ½ Jahr Training	mind. 1 Jahr seit 5. Kyu (gelb)	mind. 1 Jahr seit 4. Kyu (orange)	mind. 1 Jahr seit 3. Kyu (grün)	mind. 1 ½ Jahre seit 2. Kyu (blau)

Alle Techniken sind aus der Bewegung, rechts und links sowie als Tori und als Uke zu zeigen.

Quelle: Judo Handbuch (Vorgänger des SJV Judo Manuals), Modifikation JSC O-Nami Horgen 2024

Für Dangrade (schwarzer Gürtel) ist der SJV zuständig.