



Deutsches Dan-Kollegium e.V.
Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen

柔
道

Arbeitsunterlage und
Prüfungsrichtlinien für

Judo - Kyu - Grade

BUDOKOMMISSION

© Deutsches Dan-Kollegium e.V.
Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen
7. überarbeitete Auflage, 2011
www.ddk-ev.de

Zusammenstellung:
Rolf Wegener, 9. Dan

Umschlaggestaltung, Bindung:
Stefan Becker, Visuelle Kommunikation, Alfter
www.beckerkom.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem DDK e.V. vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie CD-Rom usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des DDK e.V. unzulässig und strafbar.

Inhaltsverzeichnis**Kyu-Prüfung Judo**

	Seite
Vorwort – Reiner Macherey, 7. Dan	4
Verfahrenordnung für Judo-Kyu-Grade	5
Verhalten im Dojo	8
Prinzipien im Judo-Sport	9
Kuzushi – Brechen des Gleichgewichts	10
Prüfungsprogramm 5. Kyu	11
Prüfungsprogramm 4. Kyu	12
Prüfungsprogramm 3. Kyu	13
Prüfungsprogramm 2. Kyu	14
Prüfungsprogramm 1. Kyu	15
Gokyo-Stand-Übersicht	16
Gokyo: Gesamtübersicht-Stand, Boden	19
Die Kata – Allgemeines	23
Nage no kata – Erläuterung	25
Nage no kata – Übersicht	27
Nage no kata – Darstellung in 4 Phasen (von: Jan Smeikal)	28
Technikeinteilung nach Kawaishi	31
Fachlexikon	39
Standprüfungsordnung zum Ausklappen	
Bodenprüfungsordnung zum Ausklappen	

Liebe Judofreunde,

Das Deutsche Dan-Kollegium steht zu seinen Werten und zur Beständigkeit. Deshalb bleibt das DDK bei seiner Prüfungsordnung Judo und den Gokyo-Lehrstufen des Kodokan.

Die Prüfungsordnung beinhaltet die Dojo-Etikette, sowie die einzelnen Kyu-Stufen nach Gürtelfarben gelb bis braun.

Weiter sind Techniken Stand und Boden sowie die Nage-No Kata mit Erläuterung, und zum Vergleich eine Übersicht des Kawaishi-System zu sehen.

Ergänzt wurde die Prüfungsordnung durch die farbigen Abbildungen der Gokyo-Lehrtafeln Stand- und Bodentechniken.

Die vorliegende Kyu-Prüfungsordnung soll Prüfern, Lehrern und Schülern eine Anleitung über die Lehre und Entwicklung im Judosport geben.

Danke an alle Budoka die an dieser Prüfungsordnung mitgearbeitet haben.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Reiner Macherey' with a stylized flourish at the end.

Reiner Macherey

7. Dan DDK

Vizepräsident und

Vorsitzender der Bundesgruppe Judo

Verfahrensordnung für Judo-Kyu-Grade des Deutschen Dan-Kollegiums e. V.

- A. Allgemeines**
- B. Vergabe durch Prüfung**
- C. Vergabe durch Verleihung**
- D. Vergabe durch Anerkennung**
- E. Gebühren und Spenssätze**
- F. Zeittafel**

A. Allgemeines

1. Das Deutsche Dan-Kollegium e. V. vergibt Judo-Kyugrade des DDK aufgrund von Prüfung, Verleihung oder Anerkennung.
2. Kyu-Prüfungen sind nur gültig, wenn diese Verfahrensordnung sowie die Prüfungsordnung eingehalten werden.
Die Prüfungsabnahme erfolgt im Bereich der zuständigen Landesfachgruppe, des Landes-Dan-Kollegiums e.V. bzw. der Landesgruppe oder Bundesgruppe.

Eine Prüfung außerhalb der zuständigen Landesfachgruppe, des zuständigen Landes-Dan-Kollegiums e.V. bzw. der zuständigen Landesgruppe ist nur mit deren schriftlicher Genehmigung zulässig. Prüfungen bei Veranstaltungen der zuständigen Bundesgruppe sind nicht genehmigungspflichtig.

Bei Prüfungen in anderen als dem eigenen Verein ist die schriftliche Zustimmung des Heimatvereins erforderlich.

3. Bei Verstößen oder arglistiger Täuschung können Kyu-Grade von der zuständigen Bundesgruppe für ungültig erklärt werden. Die Bundesgruppe Judo ist berechtigt, die Einhaltung der Verfahrens- und Prüfungsordnung zu überwachen oder durch Beauftragte überwachen zu lassen.
Wer sich zur Prüfung anmeldet und dann ohne triftigen Grund nicht an dieser teilnimmt, zahlt die halbe Prüfungsgebühr als Aufwandsentschädigung.
4. Von jeder Graduierung durch Prüfung, Verleihung oder Anerkennung ist eine Kopie der entsprechenden Unterlagen an den Prüfungsbeauftragten der Landesgruppe des DDK zwecks Erfassung und Archivierung zu senden.

B. Vergabe durch Prüfung

5. Die Prüfung kann bis zum 4. Kyu von einem im DDK Prüfungsberechtigten Judo-Danträger durchgeführt werden.
6. Ab der Prüfung zum 3. Kyu muss die Prüfungskommission aus zwei Prüfern bestehen.
Eine Kommission bzw. ein Prüfer darf nicht mehr als 25 Prüflinge an einem Tag prüfen.
Ab dem 2. Kyu muss wenigstens ein vereinsfremder Prüfer der Kommission angehören.
7. Kyu-Prüfungen sollen in einer ruhigen Atmosphäre stattfinden. Belehrungen des Prüflings in Unterrichtsform sollen während der Prüfung unterbleiben. Der bzw. die Prüfer sind für die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfung verantwortlich.

8. Prüfungsberechtigt ist, wer :
 - a) direktes oder indirektes Mitglied im DDK e.V. ist,
 - b) von der zuständigen Landesfachgruppe, dem zuständigen Landes-Dan-Kollegium e.V. bzw. der zuständigen Landesgruppe beauftragt wurde,
 - c) mindestens ein Jahr Dan-Träger im DDK und volljährig ist sowie
 - d) eine genaue Kenntnis der geforderten Prüfungsinhalte und der gültigen Ordnung besitzt.

9. Geprüft werden kann nur, wer
 - a) die zuletzt abgelegte Prüfung nachweist und
 - b) das vorgeschriebene Mindestalter und die Regelvorbereitungszeit erfüllt hat

10. Die gezeigten Leistungen werden in der Prüfungsliste wie folgt bewertet :
 - 1 Punkt für ungenügende Leistungen
 - 2 Punkte für mangelhafte Leistungen
 - 3 Punkte für ausreichende Leistungen
 - 4 Punkte für befriedigende Leistungen
 - 5 Punkte für gute Leistungen
 - 6 Punkte für sehr gute Leistungen.

Die Prüfer und Prüferinnen haben die gezeigten Leistungen unabhängig voneinander zu bewerten und in der Liste durch ihre Unterschrift zu bestätigen.

11. Nach Beendigung der Prüfung wird anhand der Benotung festgestellt, ob alle Teilnehmer bestanden haben. Ein Prüfling hat bestanden, wenn er bzw. sie zwei Drittel der höchstmöglichen Gesamtpunktzahl aller Prüferinnen und Prüfer erreicht hat.
Nach der Prüfung ist deren Ergebnis bekannt zu geben.
In einer Besprechung mit den Prüflingen sind gute Leistungen herauszustellen und eventuelle Mängel aufzuzeigen.
Die Graduierung wird durch eine Urkunde und eine Prüfungsmarke des DDK bestätigt, die zentral beschafft und verwaltet wird.

C. Vergabe durch Verleihung

12. In besonderen Fällen können Judo-Kyugrade in Absprache mit dem zuständigen Prüfungsbeauftragten ohne technische Prüfung verliehen werden.

D. Vergabe durch Anerkennung

13. Jeder, der außerhalb des DDK einen Kyu-Grad durch Prüfung erworben hat, kann um Anerkennung dieser Graduierung nachsuchen. Die Anerkennung des erworbenen Grades erfolgt durch die zuständige Landesgruppe, wenn sich der Prüfling einer Prüfung zum nächsthöheren Grad unterzieht. Besteht der Prüfling, gelten die von verbandsfremder Seite erhaltenen Grade als anerkannt. Besteht der Prüfling die Prüfung nicht, wird ihm der Kyu-Grad zuerkannt, der seinen Leistungen entspricht.

E. Gebühren und Spesensätze

14. Kosten, Gebühren und Spesensätze bei Kyu-Prüfungen und Anerkennungen richten sich nach der Beitrags- und Gebührenordnung sowie der Spesenordnung des DDK. Die Prüfungsmarke wird in den DDK-Pass eingeklebt, bei fehlendem Pass auf die Urkunde. Diese muß dann bei der nächsten Prüfung vorgelegt werden.

F. Zeittafel

Grad	Regelvorbereitungszeit	besondere Bedingungen
5. Kyu	6 Monate	
4. Kyu	6 Monate	
3. Kyu	6 Monate	2 Prüfer
2. Kyu	6 Monate	2 Prüfer
1. Kyu	12 Monate	2 Prüfer

15. Bei besonderen Leistungen sind Abweichungen von der Zeittafel mit Genehmigung des Prüfungsbeauftragten und der Landesfachgruppe zulässig.

Bei außergewöhnlich guten Prüfungsleistungen (Höchstpunktzahl in allen Prüfungsfächern) kann die Prüfungskommission dem Prüfling gestatten, die Prüfung zum nächsthöheren Kyugrad am gleichen Prüfungstag abzulegen, sofern der Prüfling das Programm dieses Grades bereits beherrscht.

Auf diese Weise dürfen allerdings keine Grade oberhalb des 3. Kyu erworben werden.

Die übrigen Regelungen dieser Ordnung (insbesondere die Anzahl der Prüfer) müssen auch in solchen Fällen beachtet werden.

In den vorgenannten Fällen ist durch den Prüfling nur eine Prüfungsgebühr zu entrichten.

Gemäß dem Beschluss der Bundesgruppe Judo vom 30. November 2002 tritt diese Verfahrensordnung mit sofortiger Wirkung in Kraft.

Das Verhalten im Dojo

1. Das Dojo ist eigentlich eine Meditationshalle. Jeder muss sich daher so benehmen, wie es dem Geist einer Kulturstätte entspricht
2. Vor Beginn und nach Ende der Übungsstunde wird nach einigen Minuten der Konzentration (Za-zen) gemeinsam im Knien begrüßt.
3. Beim Betreten und Verlassen der Matte bringt man einen Judogruß.
4. Jeder Judoka soll auf der Matte einen Judogi tragen. Der Gürtel muss vorschriftsmäßig gebunden werden.
5. Die Matte darf nur mit bloßen Füßen betreten werden. Außerhalb benutzt man in jedem Fall seine Judoslipper (Zori).
6. Das Wort des Übungsleiters muss befolgt werden! Er hat das Recht, jeden aus dem Dojo zu weisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet.
7. Beim Erklären des Übungstoffes lassen sich die Judoka auf ihr linkes Knie nieder.
8. Ein Judoka, der nicht arbeitet, setzt sich still im Judositz (Sei-za) an den äußersten Mattenrand.
9. Wenn man mit einem Partner üben will, macht man vor ihm eine Verbeugung im Stand (Ritsu-rei). Bei großen Ereignissen begrüßt man im Knien (Za-rei).
10. Das größte Prinzip des Judo liegt in gegenseitiger Freundschaft und Hilfsbereitschaft (Jita-kyoei). Dieses Prinzip muss jeder über sein ganzes Judostudium stellen!

Die Prinzipien des Judo

Prinzipien des Judo-Sportes:

- Siegen durch Nachgeben;
- ökonomisches Prinzip: mit dem geringst möglichen Einsatz der Kraft, das Höchstmögliche erreichen.

Prinzip des Werfens: vom Stand zum Boden

Prinzip des Haltens: festlegen dreier Punkte

Prinzip des Hebelns: gestreckt verriegelt, gewinkelt verriegelt.

Prinzip des Würgens: Blut - oder Luftzufuhr, oder beides unterbrechen.

Lehrsysteme:

Kodokan: 5 Schwierigkeitsstufen

Kawaishi: numerisches System nach Hand-, Fuß-, Hüft- und Körper-Würfen

Lehrmethoden:

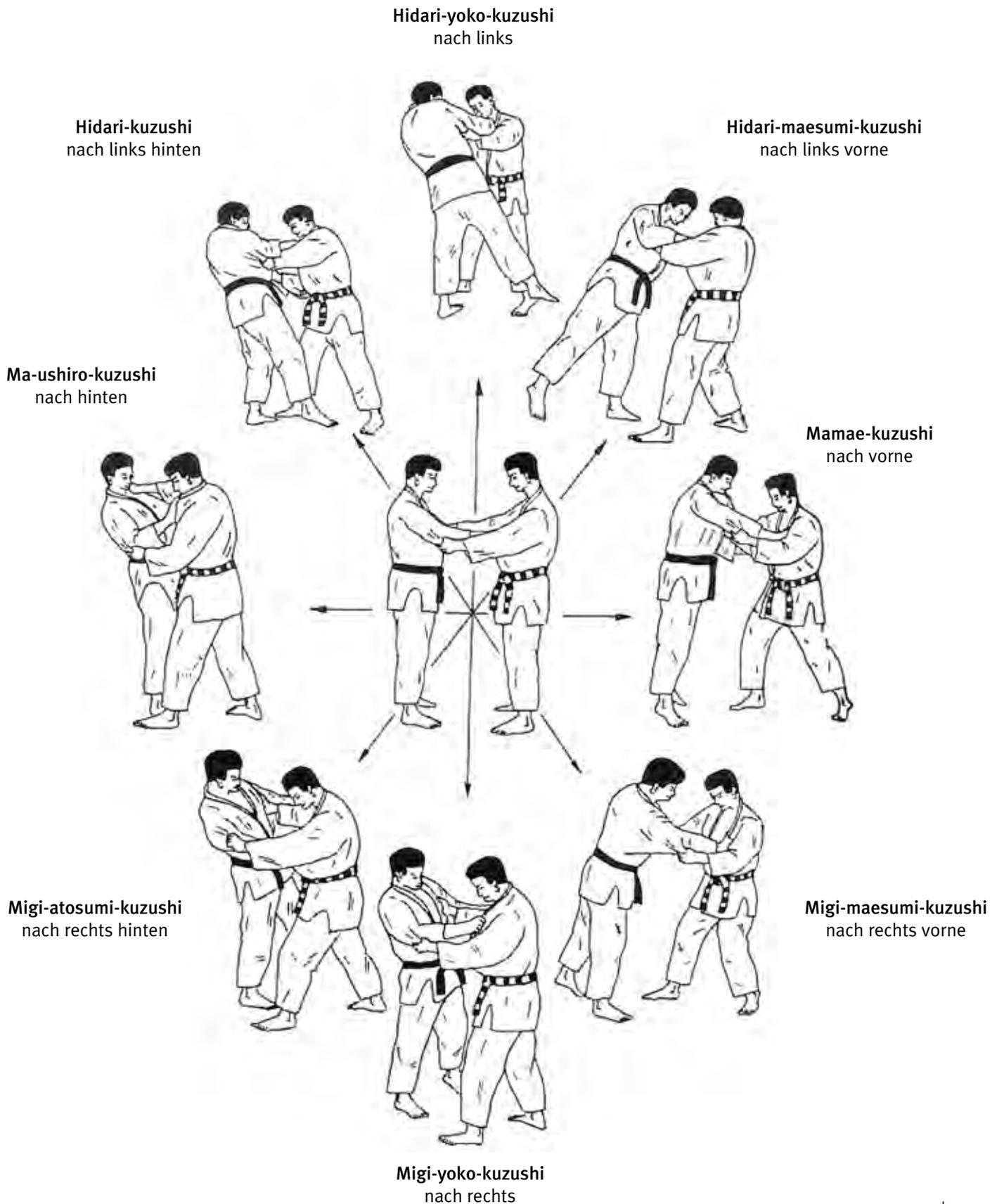
T. Hirano (Ohgo)

A. Geesink

Han Ho San

P. Herrmann

Kuzushi – Brechen des Gleichgewichts



Prüfungsprogramm für den

5. Kyu: Gokyû – Gelbgurt 五級

1. Vorkenntnisse: keine - Einführung in den Judosport
2. Vorbereitungszeit: ca. 3 - 6 Monate
3. Kinderkata: Kiroi no Kata (nicht verpflichtend) (s. DDK-Magazin Nr. 34)
4. Unterrichtsinhalte:
 - Prinzipien des Judo
 - Dojoetikette
 - Entwicklung des Judo
5. Falltechniken: 3 Grund - Falltechniken;
vorwärts, rückwärts, seitwärts
- 6. Gokyo; Stand:** (8 Würfe nach der Gokyo erarbeiten)
Prüfung: 4 Wurftechniken aus einfachen
Bewegungen (yakusuko geiko) vorführen
7. Kombination:
8. Kontertechniken:
9. Randori:

Gokyo; Boden:

10. Haltetechniken: je 1 Haltetechnik aus den 4 Gruppen;
Übergang von einem zum anderen Haltegriff
- leichte Befreiungsversuche Ukes
11. Hebeltechniken:
12. Würgetechniken:
13. Bewegungsaufgabe: 2 technisch sinnvolle Übergänge von einem zum anderen
Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche Ukes

Prüfungsprogramm für den

4. Kyu: Yonkyû – Orangegurt 四級

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Vorkenntnisse: | Kenntnisse des 5. Kyu, Stichprobe
Übergänge zwischen Haltetechniken demonstrieren
Alle 8 Techniken der jeweilig vorhergehenden Gokyo-Stufe sind zu beherrschen und mittels Stichproben zu überprüfen. |
| 2. Vorbereitungszeit: | 6 Monate |
| 3. Kinderkata: | Dai dai no Kata (nicht verpflichtend)(s. DDK-Magazin Nr. 34) |
| 4. Unterrichtsinhalte: | |
| 5. Falltechnik: | vorwärts - mit liegenbleiben
rückwärts, seitwärts - rechts und links |
| 6. Gokyo; Stand | 5. Stufe Gokyo beherrschen und aus der 4. Stufe
4 Techniken im yakusoku geiko (vorwärts, rückwärts,
Kreisbewegung) demonstrieren
je 1 Technik aus te waza, ashi waza, koshi waza |
| 7. Kombination: | |
| 8. Kontertechniken: | |
| 9. Randori: | 1 Stand - Randori |
| 10. Gokyo; Boden: | |
| Hebeltechniken: | je 1 Technik aus den Gruppen:
juji gatame, ude garami |
| Würgetechniken: | je 1 Technik aus den Gruppen:
juji jime, hadaka jime |
| 11. Bewegungsaufgabe: | 4 realistische Befreiungen aus den 4 Gruppen
Haltetechniken, unter Ausnutzung der Bewegungen Ukes. |
| 12.Selbstverteidigung: | |

Prüfungsprogramm für den

3. Kyu: Sankyû – Grüngurt 三段

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Vorkenntnisse: | Befreiung und Übergänge zwischen Haltegriffen, Würgegriffen und Hebeln
Kenntnis der 5. Und 4. Stufe der Gokyo
Alle 8 Techniken der jeweilig vorhergehenden Gokyo-Stufe sind zu beherrschen und mittels Stichproben zu überprüfen. |
| 2. Vorbereitungszeit: | 6 Monate |
| 3. Kata:
Kinderkata: | Einweisung in die Nage no kata - 1. Stufe (nicht verpflichtend)
Midori no Kata (s. DDK-Magazin Nr. 34; nicht verpflichtend) |
| 4. Unterrichtsinhalte: | |
| 5. Falltechnik: | Fallen nach allen Seiten
vorwärts, seitwärts - rechts und links, rückwärts |
| 6. Gokyo; Stand | 4 Würfe für den 3. Kyu und eine sutemi waza Technik - vorführen |
| 7. Kombination: | 1 Wurf - Kombination und 1 Wurf in 2 verschiedenen Ausführungen demonstrieren |
| 8. Kontertechniken: | |
| 9. Randori: | je 1 Randori ; Stand, Boden
(2 verschiedene Fassarten) |
| Gokyo; Boden | |
| 10. Haltetechniken | je 2 Techniken aus den 4 Halte-Gruppen |
| 11. Hebeltechniken: | je 1 Technik aus den Gruppen:
ude gatame, waki gatame |
| 12. Würgetechniken: | je 1 Technik aus den Gruppen:
okuri eri jime, kata ha jime |
| 13. Bewegungsaufgabe: | 2 Angriffe im Boden durchführen, wobei Uke in der Rücken- Seitlage liegt und jeweils mit einer Technik abschliessen. |

Prüfungsprogramm für den

2. Kyu: Nikyû – Blaugurt

1. Vorkenntnisse: Technisches Programm vom 5. - 3. Kyu vorwärts, rückwärts, Kreisbewegung
Alle 8 Techniken der jeweilig vorhergehenden Gokyo-Stufe sind zu beherrschen und mittels Stichproben zu überprüfen.
2. Vorbereitungszeit: 6 Monate
3. Kata: Einweisung in die Nage no kata - 2. Stufe (nicht verpflichtend)
4. Unterrichtsinhalte:
5. Falltechnik : Fallen nach allen Seiten in guter Technik.
Freier Fall nach einer Seite.
6. Gokyo; Stand : 4 Techniken aus der 4. Gokyo-Stufe vorführen
2 Würfe beidseitig.
7. Kombination:
8. Kontertechniken:
9. Randori: mind. 1 Stand und 1 Boden-Randori
- 10. Gokyo; Boden:** 3 Haltetechniken und Befreiungen nach eigener Wahl
11. Hebeltechniken: Je eine Technik aus :
hara gatame, kannuki gatame
12. Würgetechniken: Je eine Technik aus der Gruppe:
katate jime, Ryote jime
13. Bewegungsaufgabe: Einen in der Bank- oder Bauchlage verteidigenden Partner mit 2 verschiedene Methoden angreifen und mit einer Technik beenden.
14. Selbstverteidigung:

Prüfungsprogramm für den

1. Kyu: Ikkyû – Braungurt 一級

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Vorkenntnisse: | Prüfungsprogramm der Gokyo 1. - 4. Stufe
Alle 8 Techniken der jeweilig vorhergehenden Gokyo-Stufe sind zu beherrschen und mittels Stichproben zu überprüfen. |
| 2. Vorbereitungszeit: | 6 Monate |
| 3. Kata: | Einweisung in die Nage no kata 3. Stufe (nicht verpflichtend) |
| 4. Unterrichtsinhalte: | |
| 5. Falltechnik: | Fallen nach allen Seiten in sehr guter Technik.
Freier Fall nach beiden Seiten. |
| 6. Gokyo; Stand : | Prüfungsprogramm der Gokyo 1.-4. Stufe im
yaku-soku-geiko - nach allen Seiten - beherrschen, davon 4 Techniken für den 1. Kyu. |
| 7. Kombination: | Demonstration von 2 Wurfkombinationen |
| 8. Kontertechniken: | |
| 9. Randori: | mind. 1 Stand und 1 Boden-Randori |
| 10. Gokyo; Boden: | Je 3 Techniken und Befreiungstechniken aus 2 Haltegruppen nach eigener Wahl |
| 11. Hebeltechniken: | Demonstration je 2 Techniken juji gatame, ude garami; 1 Technik ashi gatame |
| 12. Würgetechniken: | Demonstration von je 2 Techniken aus der Gruppe: juji jime, kata ha jime.
1 Technik aus der ashi jime Gruppe |
| 13. Bewegungsaufgabe: | 2 Übergänge vom Stand in die Bodenlage und mit einer Bodentechnik beenden.
Je 1 Kombination vom Halten zum Würgen und vom Halten zum Hebeln ausführen. |
| 14. Selbstverteidigung: | |