

# DIE JUDO-GÜRTELPRÜFUNG

BAND 2: DIE PRÜFUNGSINHALTE DES 4.-1. KYU (GRUNDLAGENTRAINING)



ALLE TECHNIKEN  
ALS VIDEOS ZUM  
DOWNLOAD

DAS OFFIZIELLE LEHRBUCH DES  
DEUTSCHEN JUDO-BUNDES E. V.

REDAKTION: RALF LIPPMANN



ORANGE-GRÜN BIS BRAUN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Die Judo-Gürtelprüfung – Band 2: Die Prüfungsinhalte des 4.-1. KYU (Grundlagentraining)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Herausgeber noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

DAS OFFIZIELLE LEHRBUCH DES  
DEUTSCHEN JUDO-BUNDES E. V.

REDAKTION: RALF LIPPMANN

# **DIE JUDO-GÜRTELPRÜFUNG**

**BAND 2: DIE PRÜFUNGSINHALTE DES 4.-1. KYU (GRUNDLAGENTRAINING)**

Meyer & Meyer Verlag

## Die Judo-Gürtelprüfung

### Band 2: Die Prüfungsinhalte des 4.-1. KYU (Grundlagentraining)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1177-2

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

VORWORT .....	8
EINLEITUNG .....	10
DAS JUDO-GRUNDLAGENTRAINING (4.-1. KYU).....	12
PRÜFUNGSFÄCHER .....	16
<b>4. KYU, ORANGE-GRÜNER GÜRTEL.....</b>	<b>26</b>
Ausbildungsschwerpunkte .....	26
Anmerkungen zu den Prüfungsfächern .....	27
Die Kyu-Grade im DJB.....	30
Falltechnik .....	31
Grundform der Wurftechniken.....	32
Grundform der Bodentechniken .....	40
Anwendungsaufgabe Stand .....	42
Anwendungsaufgabe Boden.....	48
Randori.....	54
Lexikon/neue japanische Begriffe.....	55

<b>3. KYU, GRÜNER GÜRTEL</b> .....	<b>56</b>
Ausbildungsschwerpunkte .....	56
Anmerkungen zu den Prüfungsfächern .....	57
Falltechnik.....	60
Grundform der Wurftechniken.....	61
Grundform der Bodentechniken .....	66
Anwendungsaufgabe Stand .....	68
Anwendungsaufgabe Boden.....	76
Alternatives Prüfungsfach: Selbstverteidigung .....	78
Kata .....	79
Randori.....	80
Lexikon/neue japanische Begriffe.....	81
<b>2. KYU, BLAUER GÜRTEL</b> .....	<b>82</b>
Ausbildungsschwerpunkte .....	82
Anmerkungen zu den Prüfungsfächern .....	82
Grundform der Wurftechniken.....	85
Grundform der Bodentechniken .....	89
Anwendungsaufgabe Stand .....	93

Anwendungsaufgabe Boden .....	96
Alternatives Prüfungsfach: Selbstverteidigung .....	100
Kata .....	101
Randori.....	102
Lexikon/neue japanische Begriffe.....	103
<b>1. KYU, BRAUNER GÜRTEL .....</b>	<b>104</b>
Ausbildungsschwerpunkte .....	104
Anmerkungen zu den Prüfungsfächern .....	105
Grundform der Wurftechniken.....	108
Grundform der Bodentechniken.....	118
Anwendungsaufgabe Stand .....	120
Anwendungsaufgabe Boden.....	124
Alternatives Prüfungsfach: Selbstverteidigung .....	129
Kata .....	130
Randori.....	131
Lexikon/neue japanische Begriffe.....	131-132
<b>BILDNACHWEIS.....</b>	<b>134</b>

# VORWORT

Liebe Leser,

Gürtelprüfungen haben in Deutschland eine lange Tradition. Wir wollen mit den derzeitigen Kyu-Prüfungsinhalten zum einen diese Tradition wahren und zum anderen der modernen Weiterentwicklung unserer schönen Sportart Rechnung tragen. Das vorliegende Buch beschäftigt sich mit den Prüfungsinhalten unseres Grundlagentraining vom orange-grünen Gürtel bis zum braunen Gürtel. Der Begriff wird an späterer Stelle ausführlich erörtert.

Judo ist aber mehr als eine Sportart. Wir verfolgen eindeutig auch pädagogische und soziale Ziele, wie sie bereits von Jigoro Kano vor über 100 Jahren formuliert wurden und wollen gleichzeitig auch unsere 10 Judowerte vermitteln.

**Tori** heißt der Partner, der eine Technik ausführt und **Uke** heißt der Partner, der die Technik an sich ausführen lässt. Diese Rollen werden ständig getauscht, sodass in jedem Training jeder wechselnd Tori oder Uke ist. Beide sind aufeinander angewiesen und füreinander verantwortlich. Ohne die aktive Mithilfe unseres Partners und ohne eigene Rücksichtnahme für Uke ist Judo nicht zu lernen! Deshalb bitten wir unseren Partner mit einer höflichen Verbeugung, mit uns zu üben und bedanken uns anschließend ebenso.

Höflichkeit und Respekt, zwei unserer bereits erwähnten Judowerte, sind also wichtige Voraussetzungen für unsere Sportart und heben sie dadurch von allen vielen ab!

Der Begründer des Judo, Jigoro Kano, formulierte dies in seinem moralischen Prinzip des Judo „Ji-ta-kyo-ei“, was man mit „gegenseitiges Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Wohlergehen“ übersetzen kann. In dem Begriff **Judo** steht dafür das Schriftzeichen **Do** (= Weg, Prinzip, Kunst).

Das Zeichen **Ju** (= sanft, nachgebend, geschmeidig) steht für das technische Prinzip des Judo – „Sei-ryoku-zen-yo“, frei übersetzt mit „bester Einsatz von Geist und Körper“, oder auch oft umschrieben mit „Siegen durch Nachgeben“. Es geht im Judo also nicht darum, den Partner mit reiner Körperkraft zu bezwingen, sondern vielmehr darum, dessen eigene Kraft und Bewegung für die eigene Technik zu nutzen.

Die weiteren Judowerte sind Hilfsbereitschaft, Wertschätzung, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Mut, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit und Freundschaft. Werte, die im heutigen Stress, sei es in der Schule oder im Beruf, häufig vernachlässigt werden. Wir wollen unseren Judokindern ganz bewusst in einem positiven erzieherischen Milieu diese Werte vermitteln und die sozialen Kompetenzen verbessern.

*Ralf Lippmann, Lehr- und Prüfungsreferent im Deutschen Judo-Bund e. V.*

# EINLEITUNG

Liebe Judoka,

seit dem 01. Januar 2015 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo-Bundes neue Prüfungsinhalte für alle Kyu-Stufen. Eigentlich sind diese nicht neu, sondern es handelt sich lediglich um eine leichte Reduktion und Vereinfachung der bereits bestehenden Prüfungsinhalte. Das Ausbildungsprogramm von 2005 bleibt als Empfehlung für alle Judoka bestehen, lediglich die Prüfungsinhalte wurden modifiziert und angepasst. Warum modifiziert und woran angepasst?

Prüfung kann immer nur ein kleiner Teil von Ausbildung sein. Außerdem konnten wir beobachten, dass die grundlegenden motorischen und leider auch die sozialen Voraussetzungen der judotreibenden Kinder stark zurückgegangen sind. Um auch weniger Begabten die Möglichkeit der Gürtelprüfung zu bieten, wurden die Inhalte leicht reduziert. Gleichzeitig haben wir im Sinne einer langfristigen Ausbildung die Inhalte der Grundausbildung (siehe Band 1) und des Grundlagentrainings an die Rahmentrainingskonzeption für den Nachwuchsleistungssport angepasst, um jedem Kind die Möglichkeit zu geben, später in Leistungssysteme hineinzuwachsen.

Diese beiden offiziellen Lehrbücher des Deutschen Judo-Bundes zu den Kyu-Prüfungsinhalten vereinen als Erste im deutschen Judo die klassische Darstellung der **Aufgaben und Techniken** mit der interaktiven Möglichkeit, diese **auch per Videoclip** zu betrachten. Dazu gibt es zu allen Aufgaben und Techniken auf der jeweiligen Seite einen **QR-Code**, der per Smartphone mit einer QR-Code-Scanner-App angeschaut werden kann. In den jeweiligen Clips werden dann von unseren professionellen Darstellern Benny Münnich und Frank Wieneke und von unseren Jugenddarstellern Daniel und Vincent die jeweiligen Aufgaben in bewegten Bildern und Ton gezeigt.

Wir versuchen, mit diesen beiden Lehrbüchern und mit den gleichzeitig erscheinenden Begleitheften zu den jeweiligen Kyu-Stufen eine langfristige Qualitätsverbesserung zu erreichen, noch mehr Judoka von unserer schönen Sportart zu begeistern und fleißig Trainierende langfristig zu motivieren.

Wir wünschen euch allen viel Spaß damit.

*Ralf Lippmann, Lehr- und Prüfungsreferent im Deutschen Judo-Bund e. V.*

# **DAS JUDO-GRUNDLAGENTRAINING (4.-1. KYU)**

## **„VERTIEFEN, ERWEITERN UND VARIIEREN“**

### **Ziele:**

1. Der Judoka soll eine überdauernde Motivation zum Judobetreiben durch neue Leistungsanreize und Herausforderungen entwickeln (Wettkampf, Kata).
2. Der Judoka soll sich vertiefend mit grundlegenden Judotechniken beschäftigen.
3. Der Judoka soll sein Technikrepertoire im Stand und Boden erweitern.
4. Der Judoka soll weitere Technikprinzipien im Stand und am Boden kennenlernen.
5. Der Judoka soll lernen, komplexe Situationen im Stand und Boden mit geeigneten Techniken zu lösen (z. B. Kombinationen, Finte, Konter, komplexe Übergangs-/Bodensituationen).
6. Der Judoka soll die Judowerte kennen (eine Kontrolle kann erfolgen, indem Randori auch gegen niedriger Graduierte ausgeführt wird).
7. Der Judoka soll vertiefende sportartspezifische Kenntnisse erwerben.

Die Techniken der Grundausbildung sollen weiter verbessert werden. Dies wird stichpunktartig im Prüfungsfach „Vorkenntnisse“ geprüft.

Auf dieser soliden Basis aufbauend, wird das Repertoire der Wurftechniken erweitert, vor allem im Hinblick auf Wettkampfrelevanz, aber auch als Vorbereitung für das Erlernen der Nage-no-kata.

In diesem Ausbildungsabschnitt werden vor allem die koordinativ schwierigeren Eindrehtechniken auf einem Bein, die vom Fallen her gesehenen problematischen Sutemi-Techniken, sowie im Wettkampf erfolgreiche Wurfvarianten und auch kraftvolle Kontertechniken gelehrt. Die Komplexität in der Anwendung wird durch Kombinationen und Kontertechniken deutlich gesteigert.

Der Individualisierung und beginnenden Spezialisierung wird durch die freie Auswahl von sinnvollen Situationen durch den Prüfling Rechnung getragen. In diesem Ausbildungsabschnitt nimmt das Randori unter Einbeziehung von Ukes dosiertem Verteidigungsverhalten zunehmend größeren Raum ein.

Bei den Bodentechniken erfolgt eine umfangreiche Ausweitung der Hebeltechniken. Hinzu kommen noch Würgegriffe. Alle Techniken sollen intensiv in den Anwendungsaufgaben aus den Standardsituationen und vor allem im spielerischen und nicht verbissenen Boden-Randori gefestigt werden.

Aufbauend auf der Basis der Grundausbildung, werden trainingsbegleitend vertiefende sportartspezifische Kenntnisse (Technik/Taktik, Technikprinzipien, Wettkampfgeln etc.) vermittelt.

Ab dem 3. Kyu werden im Ausbildungsfach Kata stufenweise Teile der Nage-no-kata erlernt.