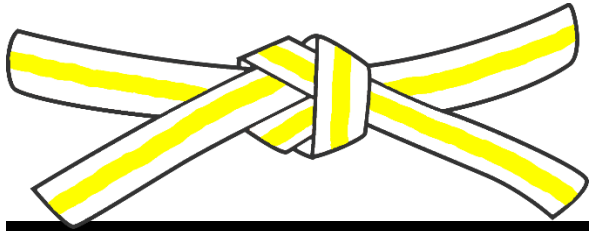


KYU - Gürtel	Mindest- alter	Punkte seit der letzten Prüfung*	Shiai		
HALBGELB	7 Jahre	30 Pkt.	1 Kuma Cup	Judolektion	01 Pkt.
GELB – 5. Kyu	8 Jahre	45 Pkt.	1 Kuma Cup	Randori Training	02 Pkt.
HALBORANGE	9 Jahre	60 Pkt.	1 Kuma Cup	JJCB/KBJV/SJV Aktivität	03 Pkt.
ORANGE – 4. Kyu	10 Jahre	60 Pkt.	1x Shiai	Shiai Intern/Team	05 Pkt.
		75 Pkt.	0x Shiai	Extern (Wettkampf)	10 Pkt.
HALBGRÜN	11 Jahre	60 Pkt.	2x Shiai	Judowerte	10 Pkt.
		90 Pkt.	0-1x Shiai		
GRÜN – 3. Kyu	12 Jahre	60 Pkt.	3x Shiai	Trainerentscheid	XX Pkt.
		105 Pkt.	0-2x Shiai		
BLAU – 2. Kyu	13 Jahre	75 Pkt.	4x Shiai		
		120 Pkt.	0-3x Shiai		
BRAUN – 1. Kyu	14 Jahre	90 Pkt.	5x Shiai	* Punkte-System gilt NICHT für Erwachsene	
		150 Pkt.	0-4x Shiai		



HALBGELBER GÜRTEL

30 Punkte – minimal 7 Jahre alt



TACHI-WAZA

O-soto-gari

Hiza-guruma

Uki-goshi

O-goshi ^{JJCB+}

NE-WAZA

Kuzure-kesa-gatame

Kesa-gatame ^{JJCB+}

Yoko-shiho-gatame

+ Eingänge + Befreiungen

Technik anwenden, wenn:

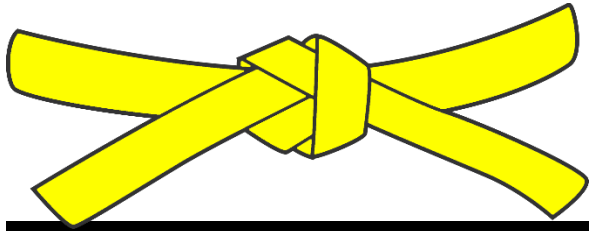
Uke + Tori auf den Knien

Uke in Böckli ^{JJCB+}

Uke auf dem Rücken

Alle Techniken links/rechts

Festhalter-Abfolge (3x)



GELBER GÜRTEL (5. KYU)

45 Punkte – minimal 08 Jahre alt



TACHI-WAZA

De-ashi-harai ^{JJCB+}

O-uchi-gari

Ko-uchi-gari

Ippon-seoi-nage ^{JJCB+}

Yaku-soku-geiko

(= Werfen in Bewegung)

Anwenden bis Gelb

(= links/rechts & in Bewegung machen)

NE-WAZA

Yoko-shiho-gatame (Varianten)

Tate-shiho-gatame

Kata-gatame ^{JJCB+}

+ Eingänge + Befreiungen

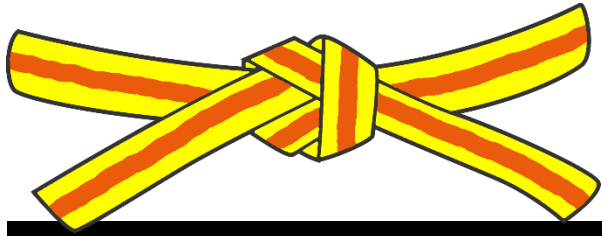
Technik anwenden, wenn:

Uke auf Bauch

Tori auf dem Rücken

Uke oder Tori in Böckli

Festhalter-Abfolge (5x)



HALBORANGER GÜRTEL

60 Punkte – minimal 09 Jahre alt



TACHI-WAZA

Ko-soto-gari

Ko-soto-gake

Koshi-guruma ^{JJCB+}

Tai-otoshi

Harai-goshi ^{JJCB+}

Renraku-waza (= Kombinationen)

Anwenden bis Halborange

(= links/rechts & in Bewegung, mit Vorbereitung, in Kombination)

NE-WAZA

Kami-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Ushiro-kesa-gatame ^{JJCB+}

+ Eingänge + Befreiungen

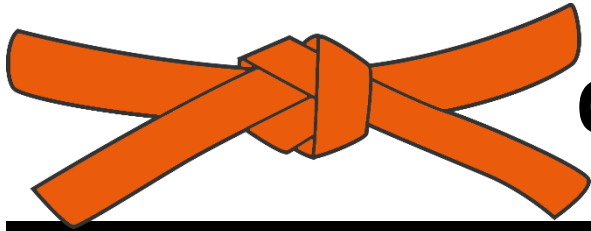
Technik anwenden, wenn:

Uke oder Tori in Böckli

Uke auf dem Bauch

Uke oder Tori auf dem Rücken

Festhalter-Abfolge (8x)



ORANGER GÜRTEL (4. KYU)

60/75 Punkte – minimal 10 Jahre alt



TACHI-WAZA

Sasae-tsurikomi-ashi ^{JJCB+}

Tsurikomi-goshi

Okuri-ashi-harai

Uchi-mata ^{JJCB+}

Tani-otoshi ^{JJCB+}

Kaeshi-waza (= Gegengriff / Kontern)

Kakari-geiko (= Belastungstraining)

Anwenden bis Orange

(= links/rechts, in Bewegung,
in Kombination & mit Gegengriff machen)

NE-WAZA

Uki-gatame ^{JJCB+}

Ura-gatame ^{JJCB+}

+ Eingänge + Befreiungen

Befreiung Beinklammer

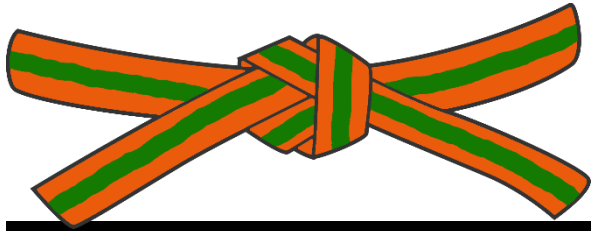
Technik anwenden, wenn:

Uke oder Tori in Böckli

Uke auf dem Bauch

Uke oder Tori auf dem Rücken

Festhalter-Abfolge (10x)



HALBGRÜNER GÜRTEL

60/90 Punkte – minimal 11 Jahre alt



TACHI-WAZA & SUTEMI-WAZA

(Morote-) Seoi-nage

Ko-uchi-makikomi

Yoko-otoshi ^{JJCB+}

Tsuri-goshi ^{JJCB+}

Sode-tsurikomi-goshi ^{JJCB+}

Tokui-waza (= Spezialität)

Stand – Boden Übergang

Randori (= freies Üben)

Anwenden bis Halbgrün

NE-WAZA

Osae-komi-waza wiederholen

+ Eingänge + Befreiungen

Sankaku als Festhalter

(= Kuzure-kami-shiho-gatame) ^{JJCB+}

Sankaku-jime* ^{JJCB+}

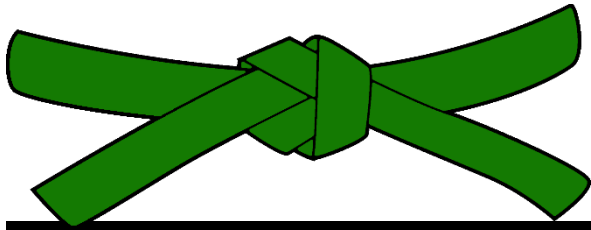
*aus verschiedenen Positionen + Varianten

Technik anwenden, wenn:

Uke oder Tori in Böckli

Uke auf dem Bauch

Uke oder Tori auf dem Rücken



GRÜNER GÜRTEL (3. KYU)

60/105 Punkte – minimal 12 Jahre alt



TACHI-WAZA & SUTEMI-WAZA

Tomoe-nage

(Yoko-) Tomoe-nage ^{JJCB+}

Seoi-otoshi

Ashi-guruma ^{JJCB+}

Hane-goshi ^{JJCB+}

Sumi-gaeshi ^{JJCB+}

Kumi-kata (= Griff)

Shiai (= Wettkampf)

Anwenden bis Grün

NE-WAZA

Ude-hishigi-juji-gatame*

Ude-garami* ^{JJCB+}

*aus verschiedenen Positionen + Varianten

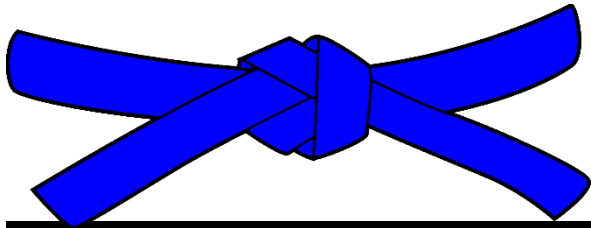
Hadaka-jime (2x) ^{JJCB+}

Okuri-eri-jime* ^{JJCB+}

Kataha-jime* ^{JJCB+}

*aus verschiedenen Positionen + Varianten

Anwenden von Ne-waza in
Yaku-soku-geiko Form



BLAUER GÜRTEL (2. KYU)

75/120 Punkte – minimal 13 Jahre alt



NAGE-WAZA

Harai-tsurikomi-ashi ^{JJCB+}

Uchi-mata-sukashi ^{JJCB+}

O-guruma

Sukui-nage[#] (/ Te-guruma)

Ushiro-goshi

Utsuri-goshi

Morote-gari[#]

Kuchiki-taoshi[#]

nicht erlaubt im Wettkampf

Anwenden bis Blau

1 Gruppe Nage-no-kata

NE-WAZA

Ude-hishigi-waki-gatame*

Ude-hishigi-ude-gatame* ^{JJCB+}

Ude-hishigi-sankaku-gatame* ^{JJCB+}

*aus verschiedenen Positionen + Varianten

Nami-juji-jime*

Gyaku-juji-jime*

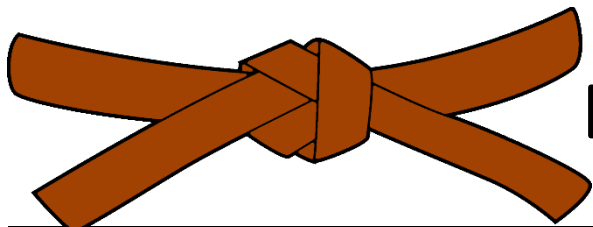
Kata-juji-jime*

Kata-te-jime* ^{JJCB+}

Sode-guruma-jime* ^{JJCB+}

*aus verschiedenen Positionen + Varianten

Anwenden von Ne-waza in Randori



BRAUNER GÜRTEL (1. KYU)

90/150 Punkte – minimal 14 Jahre alt



NAGE-WAZA

Soto-makikomi

Hane-makikomi

Uki-waza

Hikikomi-gaeshi

Ura-nage

Yoko-guruma

Kata-guruma[#]

Uki-otoshi^{JJCB+}

Yoko-gake^{JJCB+}

nicht erlaubt im Wettkampf

Anwenden bis Braun

3 Gruppen Nage-no-kata

NE-WAZA

Ude-hishigi-hiza-gatame*

Ude-hishigi-hara-gatame*

Ude-hishigi-te-gatame*^{JJCB+}

Ude-hishigi-ashi-gatame*^{JJCB+}

*aus verschiedenen Positionen + Varianten

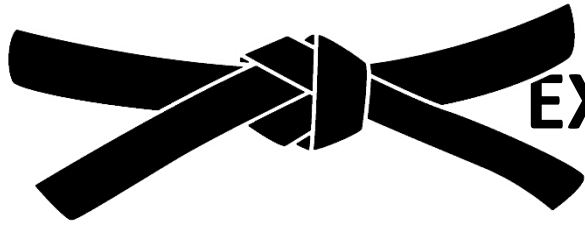
Ryote-jime*^{JJCB+}

Tsukkomi-jime*^{JJCB+}

*aus verschiedenen Positionen + Varianten

Tokui-waza in Ne-waza

Anwenden von Ne-waza in Randori



EXTRA WÜRFE ausserhalb des GOKYO / SJV / JJCB



NAGE-WAZA

O-soto-guruma ^{5. Kyo}

Yoko-wakare ^{5. Kyo}

Sumi-otoshi ^{5. Kyo}

O-soto-otoshi

Obi-otoshi[#]

Yama-arashi

Obitori-gaeshi[#]

Kibisu-gaeshi[#]

Ko-uchi-gaeshi

Tsubame-gaeshi

O-soto-gaeshi

O-uchi-gaeshi

Hane-goshi-gaeshi

Harai-goshi-gaeshi

Uchi-mata-gaeshi

Tawara-gaeshi

Daki-wakare

Uchi-makikomi

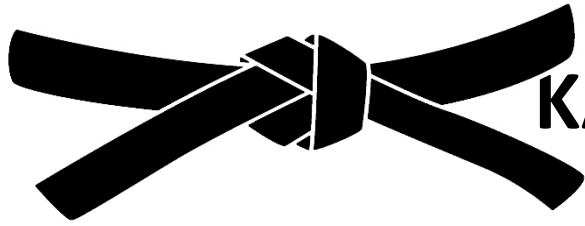
O-soto-makikomi

Uchi-mata-makikomi

Harai-makikomi

Kani-basami (= verboten)

nicht erlaubt im Wettkampf Kawazu-gake (= verboten)



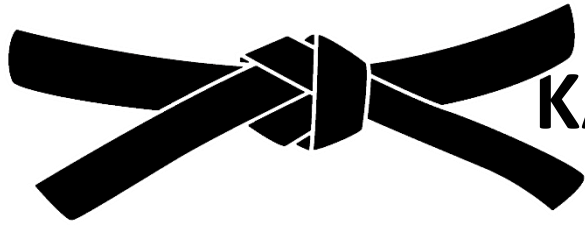
KAESHI-WAZA/HENKA-WAZA

GEGENGRIFFF Beispiele



NAGE-WAZA

De-ashi-barai	x→	Tsubame-gaeshi
Hiza-guruma	x→	Hiza-guruma
O-soto-gari	x→	O-soto-gari / O-soto-guruma / Sumi-otoshi
O-uchi-gari	x→	Tai-otoshi / O-uchi-gaeshi / (Eri)-Ippon-seoi-nage / Seoi- nage / Soto-makikomi Uki-waza / Okuri-ashi-barai
Ko-uchi-gari	x→	De-ashi-barai
Uki-goshi	x→	Yoko-wakare



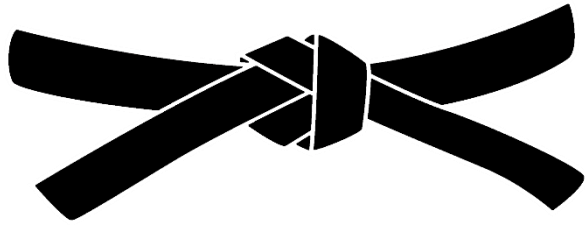
KAESHI-WAZA/HENKA-WAZA

GEGENGRIFF Beispiele



NAGE-WAZA

Tai-otoshi	x→	Ko-soto-gake / Yoko-guruma
Ko-soto-gake	x→	Uchi-mata
Uchi-mata	x→	Uchi-mata-sukashi / Te-guruma
Harai-goshi / makikomi	x→	Tani-otoshi (gegen laufen)
Hane-goshi	x→	Sasae- / Harai-tsurikomi-ashi
Koshi-guruma	x→	Tani-otoshi / Ura-nage / Ushiro-goshi / Utsuri-goshi



NAGE-NO-KATA

Blau (1) – Braun (1-3) – 1. Dan



NAGE-NO-KATA

Gruppe 1: Te-waza

Uki-otoshi / Seoi-nage /
Kata-guruma

Gruppe 2: Koshi-waza

Uki-goshi / Harai-goshi /
Tsurikomi-goshi

Gruppe 3: Ashi-waza

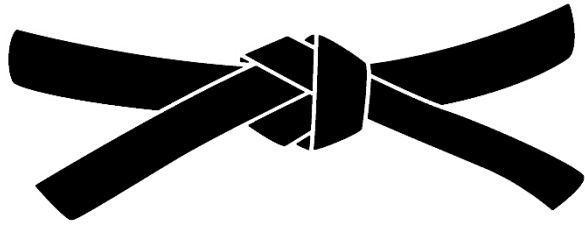
Okuri-ashi-harai / Sasae-
tsurikomi-ashi / Uchi-mata

Gruppe 4: Mae-sutemi-waza

Tomoe-nage / Ura-nage /
Sumi-gaeshi

Gruppe 5: Yoko-sutemi-waza

Yoko-gake / Yoko-guruma /
Uki-waza



KATAME-NO-KATA

2. Dan



KATAME-NO-KATA

- Gruppe 1: Osaekomi-waza Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame / Kuzure-kami-shiho-gatame
- Gruppe 2: Shime-waza Kata-juji-jime / Hadaka-jime / Okuri-eri-jime / Kata-ha-jime / Gyaku-juji-jime
- Gruppe 3: Kansetsu-waza Ude-hishigi-juji-gatame / Ude-garami / Ude-hishigi-ude-gatame / Ude-hishigi-hiza-gatame / Ashi-garami