

# Kyu-Programm des Österreichischen Judo Verbandes

(gültig ab 01.01.2016)

11. Kyu: weiß (Anfänger)	11. Kyu: weiß mit 1 Sonne (ab 4)	11. Kyu: weiß mit 2 Sonnen (ab 5)	11. Kyu: weiß mit 3 Sonnen (ab 6)
<p><i>Grad des Anfängers, wird ohne Prüfung vergeben</i></p>	<b>Wiederholte Überprüfung bei mindestens 10 Trainingseinheiten</b>		
	<b>1. Praxis</b>	<b>1. Praxis</b>	<b>1. Praxis</b>
	<b>Ukemi-waza (Fallübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Purzelbaum- aus dem Hockstand</li> <li>• Rolle rückwärts – aus dem Hockstand</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Fallübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle rückwärts - aus dem Hockstand</li> <li>• Fall vorwärts - aus dem Kniestand</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Fallübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fall seitwärts - aus dem Hockstand</li> </ul>
	<b>Kumi-kata (Zufassen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfassart</li> </ul>	<b>Kumi-kata (Zufassen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfassart</li> </ul>	<b>Kumi-kata (Zufassen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfassart</li> </ul>
	<b>Tachi-waza (Standübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-otoshi – aus dem Kniestand (beide)</li> <li>• Drehwurf – aus dem Kniestand (beide)</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-otoshi – aus dem Halbkniestand (Tori steht)</li> <li>• Drehwurf – aus dem Kniestand (Tori steht)</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O-soto-otoshi – aus dem Stand</li> <li>• Drehwurf – aus dem Stand (ohne Eindrehen)</li> </ul>
	<b>Katame-waza (Bodenübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesa-gatame</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodenübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mune-gatame</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodenübung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tate-shiho-gatame</li> </ul>
	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</li> </ul>

# Kyu-Programm des Österreichischen Judo Verbandes

(gültig ab 01.01.2016)

10. Kyu: weiß/gelb (7)	9. Kyu: gelb (7)	8. Kyu: gelb/orange (8)	7. Kyu: orange (9)
<b>1. Praxis</b>	<b>2. Praxis</b>	<b>2. Praxis</b>	<b>2. Praxis</b>
<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Hockstand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Hockstand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Hockstand</li> <li>Fall vorwärts – aus dem Kniestand</li> </ul> <b>Kumi-kata (Zufassen)</b> <b>Kuzushi (Gleichgewichtsbrechen)</b>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis (kleine Bankstellung)</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand</li> </ul>
<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uki-goshi - aus dem Stand (beide)</li> <li>O-soto-otoshi - aus dem Stand (beide)</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>De-ashi-barai</li> <li>O-goshi</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koshi-guruma</li> <li>Ippon-seoi-nage</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Morote-seoi-nage</li> <li>Tsuri-komi-goshi</li> </ul>
<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinzip "Kesa"</li> <li>Prinzip "Yoko"</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinzip "Tate"</li> <li>Prinzip "Kami"</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gyaku-kesa-gatame</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kata-gatame</li> </ul>
<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</li> <li>Wechsel zwischen zwei Kesa</li> <li>Wechsel zwischen zwei Yoko</li> <li>Befreiung aus Kesa</li> <li>Befreiung aus Yoko</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</li> <li>Befreiung aus Tate</li> <li>Befreiung aus Kami</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>von Tachi-waza zu Osae-komi-waza</li> <li>Bewegungsrichtungen</li> <li>Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung</li> <li>Hidari-ogoshi gegen Koshi-guruma in rechts/links Auslage</li> <li>Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame</li> <li>Uke in Bankstellung oder Bauchlage zu Osae-komi-waza</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Block</li> <li>Prinzip der Kampfauslage (eigene Kampfauslage; Uke steht entweder gleich oder ungleich)</li> <li>Bewegen von Uke über den Griff in alle Richtungen (als Folgeübung zum Bewegen auf der Matte)</li> <li>Befreiung aus Kata-gatame</li> <li>Uke klemmt ein Bein von Tori</li> <li>Tori zwischen den Beinen von Uke</li> </ul>

# Kyu-Programm des Österreichischen Judo Verbandes

(gültig ab 01.01.2016)

6. Kyu: orange/grün (10)	5. Kyu: grün (11)	4. Kyu: grün/blau (12)	3. Kyu: blau (13)
<b>2. Praxis</b>	<b>3. Praxis</b>	<b>3. Praxis</b>	<b>3. Praxis</b>
<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis</li> <li>Überschlag (freier Fall)</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis</li> <li>Überschlag (freier Fall)</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis</li> <li>Überschlag (freier Fall)</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis</li> <li>Überschlag (freier Fall)</li> </ul>
<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ko-uchi</li> <li>O-uchi</li> <li>Tai-otoshi</li> <li>Tani-otoshi</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Harai-goshi</li> <li>O-soto-gari</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uchi-mata</li> <li>Ko-uchi-maki-komi</li> <li>Sumi-gaeshi</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi</li> <li>Soto-maki-komi</li> <li>Tomoe-nage</li> </ul>
<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uki-gatame</li> <li>Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>Ude-garami</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ura-gatame</li> <li>Nami-juji-jime</li> <li>Gyaku-juji-jime</li> <li>Kata-juji-jime</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>Sangaku-waza</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Okuri-eri-jime</li> <li>Koshi-jime</li> </ul>
<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinationen O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt</li> <li>von Tsuru-komi-goshi zu Hidari-tani-otoshi</li> <li>von Tai-otoshi zu Tai-otoshi</li> <li>von Hishigi zu Uki-gatame und zurück</li> <li>aus Bankstellung Uke zu Osae-komi-waza und Kansetsu-waza</li> <li>Befreiung aus Uki-gatame</li> <li>Befreiung aus Yoko</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Werfen in 4 Wurfrichtungen</li> <li>Kombinationen Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt</li> <li>Befreiung aus Ura-gatame</li> <li>Tori in Rückenlage Uke zwischen Beine</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza (z.B.: von Ko-uchi-gari zu Seoi-nage, Uke durch Ashi-waza stören und bewegen)</li> <li>Uchi-mata-sukashi</li> <li>Verteidigungen gegen Hishigi</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situationsbezogenen Anwendung der Tokui-waza                             <ul style="list-style-type: none"> <li>als Ausgangstechnik,</li> <li>als Zieltechnik,</li> <li>mit unterschiedlicher Kumi-kata,</li> <li>aus verschiedenen Bewegungsrichtungen</li> </ul> </li> <li>Übergang Stand-Boden aus einem schlechten Angriff von Uke</li> <li>Aus Bankstellung zu Shime-waza</li> <li>Handlungskomplex Sangaku (Aktion/Reaktion)</li> </ul>

# Kyu-Programm des Österreichischen Judo Verbandes

(gültig ab 01.01.2016)

<b>2. Kyu: blau/braun (14)</b>	<b>1. Kyu: braun (15)</b>		
<b>3. Praxis</b>	<b>4. Praxis</b>		
<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis</li> <li>Überschlag (freier Fall)</li> </ul>	<b>Ukemi-waza (Falltechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fall rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall seitwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle rückwärts - aus dem Stand</li> <li>Fall vorwärts - aus dem Stand</li> <li>Rolle vorwärts - aus dem Stand sowie über ein Hindernis</li> <li>Überschlag (freier Fall)</li> </ul>		
<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Okuri-ashi-barai</li> <li>Utsuri-goshi</li> <li>Ko-soto-gari/-gake</li> </ul>	<b>Tachi-waza (Standtechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yoko-guruma</li> <li>Ashi-guruma oder O-guruma</li> <li>Ura-nage</li> </ul>		
<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eri-jime</li> <li>Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>Ude-hishig-ashi-gatame</li> </ul>	<b>Katame-waza (Bodentechnik)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hadaka-jime</li> <li>Kata-ha-jime</li> </ul>		
<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Griffkampf gegen gleiche und gegengleiche Kampfauslage</li> <li>Handlungskette mit der Tokui-waza Tori/Uke</li> <li>Handlungskette am Boden</li> </ul>	<b>Anwendung Stand/Boden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handlungskomplex mit Toku-waza unter technisch/taktischen Aspekten</li> <li>Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten</li> </ul>		