

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>	Wiederholte Überprüfung bei mindestens 10 Trainingseinheiten		
	1. Praxis	1. Praxis	1. Praxis
	Ukemi-waza (Fallübung) <ul style="list-style-type: none"> Purzelbaum- aus dem Hockstand Rolle rückwärts – aus dem Hockstand 	Ukemi-waza (Fallübung) <ul style="list-style-type: none"> Rolle rückwärts - aus dem Hockstand Fall vorwärts - aus dem Kniestand 	Ukemi-waza (Fallübung) <ul style="list-style-type: none"> Fall seitwärts - aus dem Hockstand
	Kumi-kata (Zufassen) <ul style="list-style-type: none"> Grundfassart 	Kumi-kata (Zufassen) <ul style="list-style-type: none"> Grundfassart 	Kumi-kata (Zufassen) <ul style="list-style-type: none"> Grundfassart
	Tachi-waza (Standübung) <ul style="list-style-type: none"> O-soto-otoshi – aus dem Kniestand (beide) Drehwurf – aus dem Kniestand (beide) 	Tachi-waza (Standübung) <ul style="list-style-type: none"> O-soto-otoshi – aus dem Halbkniestand (Tori steht) Drehwurf – aus dem Kniestand (Tori steht) 	Tachi-waza (Standübung) <ul style="list-style-type: none"> O-soto-otoshi – aus dem Stand Drehwurf – aus dem Stand (ohne Eindrehen)
	Katame-waza (Bodenübung) <ul style="list-style-type: none"> Kesa-gatame 	Katame-waza (Bodenübung) <ul style="list-style-type: none"> Mune-gatame 	Katame-waza (Bodenübung) <ul style="list-style-type: none"> Tate-shiho-gatame
	Anwendung Stand/Boden <ul style="list-style-type: none"> Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza 	Anwendung Stand/Boden <ul style="list-style-type: none"> Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza 	Anwendung Stand/Boden <ul style="list-style-type: none"> Von Tachi-waza zu Osae-komi-waza

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

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

Kyu-Programm des Österreichischen Judo Verbandes

(gültig ab 01.01.2016)

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