Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Weiß-Gelb (8. Kyu) Mindestalter: 7 Jahre

Falltechnik: Rückwärtsfallen, Seitwärtsfallen, Vorwärtsrollen

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Tai-otoshi  O-soto-otoshi | Bodentechniken Kesa-gatame  Yoko-shio-gatame |

## Anwendungsaufgabe Stand

Tori wirft Tai-otoshi aus einer Rückwärtsbewegung und O-soto-otoshi aus einer

Vorwärtsbewegung.

## Anwendungsaufgabe Boden

Verkettung von Wurf, Haltegriff und Befreiung

## Randori

Bodenrandori

Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Weiß-Gelb (8. Kyu) Mindestalter: 7 Jahre

Falltechnik: Rückwärtsfallen, Seitwärtsfallen, Vorwärtsrollen

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Tai-otoshi  O-soto-otoshi | Bodentechniken Kesa-gatame  Yoko-shio-gatame |

## Anwendungsaufgabe Stand

Tori wirft Tai-otoshi aus einer Rückwärtsbewegung und O-soto-otoshi aus einer

Vorwärtsbewegung.

## Anwendungsaufgabe Boden

Verkettung von Wurf, Haltegriff und Befreiung

## Randori

Bodenrandori

Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Gelb (7. Kyu) Mindestalter: 8 Jahre

Falltechnik: Rückwärtsfallen, Seitwärtsfallen beidseitig, Vorwärtsrollen beidseitig

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Tai-otoshi  Seoi-otoshi  Uki-goshi  O-uchi-gari oder O-uchi-gake | Bodentechniken Der Judoka soll lernen auf Befreiungsversuche des Partners flexibel zu reagieren. Dies soll vor allem durch ausgleichende Bewegungen der Beine geschehen.  Kesa-gatame  Yoko-shio-gatame  Tate-shio-gatame  Kami-shio-gatame |

## Anwendungsaufgabe Stand

Tori wirft Tai-otoshi oder Seoi-otoshi aus einer Rückwärtsbewegung und O-uchi-

gari aus einer Vorwärtsbewegung.

## Anwendungsaufgabe Boden

Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen. Dabei soll unter anderem geübt werden den Partner überzurollen, nachdem man sich in dieselbe Achslage begeben hat.

Einen Angriff gegen einen auf dem Bauch verteidigenden Partner mit einem Haltegriff beenden.

Drei Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche des Partners

## Randori

Bodenrandori im Anschluss an einen Wurf

Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Gelb-Orange (6. Kyu) Mindestalter: 9 Jahre

Falltechnik: Rückwärtsfallen und Rückwärtsrolle, Seitwärtsfallen beidseitig, Vorwärtsrollen beidseitig

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Ippon-Seoi-nage  O-goshi  De-ashi-barai  Ko-uchi-gari oder Ko-uchi-gake  Ko-soto-gari oder Ko-soto-gake | Bodentechniken Haltgriffvariationen zu den Grundtechniken  Kesa-gatame  Yoko-shio-gatame  Tate-shio-gatame  Kami-shio-gatame |

## Anwendungsaufgabe Stand

Tori wirft Ippon-seoi-nage und O-goshi aus einer Rückwärtsbewegung und Ko-uchi-

gari aus einer Vorwärtsbewegung.

Wenn Uke Techniken ansetzt weicht Tori aus oder steigt über. Es geht nicht darum

Ansätze durch Sperren zu verhindern.

## Anwendungsaufgabe Boden

Zwei unterschiedliche Befreiungen aus den Haltegriffen.

Tori wirft O-uchi-gari und Ko-uchi-gari und nachdem er zwischen Ukes Beinen gelandet ist, setzt er von dort den Angriff fort.

Uke wirft O-uchi-gari und Ko-uchi-gari und Tori greift aus der eigenen Rückenlage an.

## Randori

Verteidigen durch Ausweichen und Blocken (nicht Sperren!)

Angriffsverhalten gegen einen ausweichenden oder blockenden Partner  
  
Bodenrandori im Anschluss an einen Wurf

Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Orange (5. Kyu) Mindestalter: 10 Jahre

Falltechnik: Rückwärtsfallen und Rückwärtsrolle, Seitwärtsfallen beidseitig, Vorwärtsrollen beidseitig über ein Hindernis

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Morote-Seoi-nage  Okuri-ashi-barai  Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma  O-soto-gari  Harai-goshi | Bodentechniken Juji-gatame  Ude-garami |

## Anwendungsaufgabe Stand

Tori kontert eine Eindrehtechnik Ukes, nachdem er ausgewichen oder übergestiegen ist.

Tori kontert eine Fußtechnik Ukes, nachdem er ausgewichen oder übergestiegen ist.

Tori kombiniert eine Eindrehtechnik mit einer weiteren Wurftechnik nach Ukes Ausweichen oder Übersteigen.

Tori kombiniert eine Fußtechnik mit einer weiteren Wurftechnik nach Ukes Ausweichen

oder Übersteigen.

## Anwendungsaufgabe Boden

Ukes Befreiungsversuche aus einem Haltegriff zu Juji-Gatame oder Ude-Garami nutzen.

Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage sowie eine

Befreiung aus der Beinklammer.

Mindestens einen Angriff gegen die Bankposition mit Juji-Gatame beenden.

## Randori

Randori aus unterschiedlichen Griffhaltungen (gleiche und gegengleiche Auslage).

Insgesamt soll ein bewegliches Judo und kein starres Sperren demonstriert werden.

Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Orange-Grün (4. Kyu) Mindestalter: 11 Jahre

Falltechnik: freier Fall beidseitig, kann ggf mit Partnerhilfe gezeigt werden

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Tsuri-komi-goshi  Koshi-uchi-mata  O-uchi-barai  Ko-uchi-maki-komi  Yoko-tomoe-nage | Bodentechniken Waki-gatame  Ude-gatame |

## Anwendungsaufgabe Stand

Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.

Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

## Anwendungsaufgabe Boden

Aus der eigenen Rückenlage zu Ude-gatame oder Juji-gatame.

Aus Kuzure-Kesa-Gatame unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke zu   
Ude-Gatame und Waki-Gatame.

Aus der eigenen Bankposition zu Waki-Gatame oder zu einem Haltegriff.

## 

## Randori

Im Stand-Randori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs werfen.

Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder

zur notwendigen Verteidigung nutzen.

Ausbildungsprogramm Judo – VEJAS Hamburg eV

Grün (3. Kyu) Mindestalter: 12 Jahre

Falltechnik: freier Fall beidseitig

|  |  |
| --- | --- |
| Wurftechniken Hane-goshi  Koshi-guruma  Ushiro-goshi  Sumi-gaeshi  Tani-otoshi | Bodentechniken Ashi-gatame  Ashi-garami |

## Anwendungsaufgabe Stand

Alle Würfe müssen aus einer sinnvollen Situation demonstriert werden.

Zwei Kombinationen und zwei Konter.

## Anwendungsaufgabe Boden

Zwei unterschiedliche Techniken vom Stand in den Boden.

## Kata

Nage-No-Kata, Gruppe: Koshi-Waza

## Randori

Im Stand-Randori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach

Ausweichen oder Blocken werfen.

Boden-Randori in Standardsituationen beginnen.