

Graduierungssystem – Ausführungen DJK Roland Köln West e.V.

Prüfung zum:	Prüfungsleitungen / - kompetenzen				
	Ukemi / Partnerverhalten	Nage-waza	Ne-waza	Randori	Kata
	Tori ...				
<b>8. Kyu</b>	<p>...zeigt sicheres Verhalten bei Fallen – Rückwärts, (seitwärts) und geworfen werden</p> <p>... reagiert auf Ukes Bewegungen</p> <p>... reagiert auf die Signale des Uke/Sensei – Maitta, hajime, ...</p> <p>... hält sich an die Judowerte</p>	<p>... kann Uke kontrolliert werfen – Tai-otoshi, O-soto-otoshi, ...</p> <p>... kann einen Wurf aus einer sinnvollen Situation werfen</p>	<p>... kann Uke im Haltegriff festhalten</p>	<p>... zeigt im spielerischen Zweikampf Motivation</p>	entfällt
<b>7. Kyu</b>	<p>... hält sich an die Judowerte</p> <p>... kann sicher Fallen (vorwärts, rückwärts, seitwärts – jeweils einseitig)</p> <p>Uke: ... stellt zu lösende Situationen her ... zeigt Verteidigungsverhalten gegen Toris Haltetechniken</p>	<p>... kann drei (3) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen: 1x Koshi-/Te-waza (HS) 1x Koshi-/Te-waza (GS) 1x Ashi-waza</p>	<p>... beherrscht die vier <b>Grundhaltetechniken</b></p> <p>... zeigt Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche (Haltegriffwechsel)</p> <p>... demonstriert einen Übergang von Stand zum Boden</p>	<p>... zeigt je zwei Aufgabenrandori im Stand und Boden (je 2 Min.)</p>	entfällt
<b>6. Kyu</b>	<p>s.o.</p> <p>... kann sicher Fallen (vorwärts, rückwärts, seitwärts – beidseitig)</p>	<p>... kann sechs (6) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen: 2x Koshi-/Te-waza (HS) 2x Koshi-/Te-waza (GS) 2x Ashi-waza</p>	<p>s. (7. Kyu)</p> <p>... vier weitere Haltetechniken (Gyaku-gatame, Ura-gatame, Kuzure-Formen, Mune-gatame, Kata-gatame, ...)</p> <p>... zeigt eine Umdrehtechnik gegen die Bauch- oder Bankposition in einen Haltegriff</p>	s.o.	entfällt
<b>5. Kyu (ab 8 Jahren)</b>	<p>s.o.</p> <p>... kann sicher (auch aus der Bewegung) Fallen</p> <p>Uke: ... stellt Ausgangssituationen der Nage- und Ne-waza her</p>	<p>... kann neun (9) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen: 3x Koshi-/Te-waza (HS) 3x Koshi-/Te-waza (GS) 3x Ashi-waza</p>	<p>... zeigt vier unterschiedliche Befreiungsmöglichkeiten: (Beinklammer, Bauch, Körperklammer, Überrollen)</p> <p>... löst vier Standardsituationen (z.B.): *Bank / Bauch *Haltegriffwechsel *Übergang Stand Boden *Beinklammer</p>	s.o.	entfällt

<p><b>4. Kyu</b></p>	<p>s.o. ... zeigt Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</p>	<p>... kann zwölf (12) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen: *O-soto-gari *Harai-goshi *Uchi-mata 3x Koshi-/Te-waza (HS) 3x Koshi-/Te-waza (GS) 3x Würfe freier Wahl</p>	<p>.. wendet drei Kansetsu-waza an: *Juji-gatame *Ude-garami *eine weitere Kansetsu-waza-Gruppe  ... löst sechs Standardsituationen (z.B.): *Bank *Bauch *Haltegriffwechsel *Rückenlagen (Oben/Unten) *Übergang Stand Boden</p>	<p>s.o.</p>	<p>entfällt</p>
<p><b>3. Kyu (ab 11 Jahren)</b></p>	<p>s.o. ... zeigt den freien Fall</p>	<p>... kann fünfzehn (15) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen (davon 3 aus dem EP): *Tomoe-nage *Tani-otoshi 1x Würfe aus dem EP 9x Würfe freier Wahl 3x Würfe (s. Kata)  ... zeigt je einen Konter, eine Finte und eine Kombination</p>	<p>... wendet vier Kansetsu-waza an: *Hiza-gatame *Sankaku-gatame *zwei weitere Kansetsu-waza-Gruppe  ... löst sieben Standardsituationen (z.B.): *Bank *Bauch *Haltegriffwechsel *Rückenlagen (Oben / Unten) *Übergang Stand Boden (Uke / Tori)</p>	<p>... zeigt je zwei Randori im Stand und Boden (je 3 Min.)</p>	<p>Nage-no-kata Koshi-waza (einseitig) (integriert in die Nage-waza)</p>
<p><b>2. Kyu</b></p>	<p>s.o. Uke ... zeigt Abwehrverhalten gegen Würgetechniken.</p>	<p>... kann achtzehn (18) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen (davon 6 aus dem EP): *Sumi-gaeshi *Soto-maki-komi 3x Würfe aus dem EP 7x Würfe freier Wahl 6x Würfe (s. Kata)  ... zeigt je einen Konter, eine Finte und eine Kombination  ... demonstriert Grifferarbeitung und -lösung, Werfen mit Ai-yotsu und Kenka-yotsu</p>	<p>... wendet drei Shime-waza an: *Gyaku-juji-jime *Okuri-eri-jime („Koshi-jime“) *eine weitere Shime-waza-Gruppe  ... löst acht Standardsituationen (z.B.): *Bank *Bauch *Haltegriffwechsel *Rückenlagen (Oben / Unten) *Übergang Stand Boden (Uke / Tori) *Positionswechsel</p>	<p>s.o.</p>	<p>Nage-no-kata Koshi-waza und Ashi-waza (einseitig) (integriert in die Nage-waza)</p>
<p><b>1. Kyu (ab 13 Jahren)</b></p>	<p>s.o.</p>	<p>... kann zwanzig (20) Würfe aus sinnvollen Situationen kontrolliert werfen: *Ura-nage *Ko-uchi-maki-komi 9x Würfe aus dem EP 9x Würfe aus dem GP</p>	<p>... wendet vier Shime-waza an: *Sode-guruma-jime *Okuri-eri-jime („Rollwürger“) *zwei weitere Shime-waza-Gruppen  ... löst alle Standardsituationen (z.B.): *Bank *Bauch *Haltegriffwechsel</p>	<p>s.o.</p>	<p>Bei Schwerpunkt Kata:  ... stellt sich eine Katadarstellung bestehend aus 10 Würfen (des DAN-Programms) her und demonstriert diese</p>

		... zeigt je zwei Konter, Finten und Kombinationen	*Rückenlagen *Positionswechsel für besseren Angriff *Übergänge Stand Boden (auch Ai-yotsu/Kenka-yotsu)		Nage-no-kata Koshi-, Ashi-, Te-waza plus eine weitere Nage-waza
--	--	--	--	--	---