Vorschlag Kyu-Konzept BSV Wanzleben

neu: Programm deutlich fokussierter, Techniken werden bei jeder Prüfung wiederholt/verbessert,

keine Kata mehr (nur noch als Wahlfach in braun), Ausbildung Haupt- und Gegenseite.

Übersicht der Technikpools:

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
• **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi • **Koshi-waza:** O-Goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi • **Ashi-waza:** De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari/Ko-soto-gake*, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata	• **Te-waza:** Kata-guruma, Uki-otoshi • **Koshi-waza:** Tsuri-goshi, Utsuri-goshi • **Ashi-waza:** Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai • **Ma-sutemi-waza:** • Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage • **Yoko-sutemi-waza:** • Tani-otoshi, Soto-makikomi, Ko-uchi-makikomi

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
• **Haltetechniken*:** Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-Shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame • **Hebeltechniken:** Juji-gatame, Ude-garami • **Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene):** Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime	• **Haltetechniken*:** Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame • **Hebeltechniken:** Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame • **Würgetechniken (Kinder):** Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime • **Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene):** Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sode-guruma-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime

Die Gürtelstufen im Einzelnen:

GELB

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden • Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm ○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite ○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite ○ eine Fußtechnik
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame • zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • eine Lösung einer Standardsituation[6]: ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	• je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

Vorschlag Würfe: O-goshi (Hauptseite), Uki-goshi (Gegenseite), O-uchi-gari

GELB-ORANGE

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm ○ zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ zwei Fußtechniken
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier weitere Haltetechniken[7] • drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • zwei Lösungen für Standardsituationen: ○ Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich ○ eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza
Randori / Shiai	• Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf[8] (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Vorschlag Würfe: Tai-otoshi (Hauptseite), Seio-nage (Gegenseite), De-ashi-barai

ORANGE

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li) • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite ○ drei Fußtechniken
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen: ○ sich auf den Bauch drehen, ○ ein Bein des Gegners klammern, ○ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen, ○ den Gegner durch die Brücke überrollen • vier Lösungen für Standardsituationen: ○ Wiederholung 7.-6. Kyu und zusätzlich ○ Lösen der Beinklammer ○ ein Angriff gegen Bank
Randori / Shiai	• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Vorschlag Würfe: Harai-goshi (Hauptseite), Sode-tsuri-komi-goshi (Gegenseite), O-soto-gari

ORANGE-GRÜN

Ukemi und Partnerverhalten	• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, **darunter verbindlich:** ○ **O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata** ○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite ○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• Drei Hebeltechniken ○ Juji-gatame ○ Ude-garami ○ eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl • sechs Lösungen für Standardsituationen: ○ Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich ○ einen Angriff aus der eigenen Rückenlage ○ einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage
Randori / Shiai	• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten

Vorschlag Würfe: Uchi-mata, Sasae-tsuri-komi-ashi, Ko-uchi-gari

GRÜN

Ukemi und Partnerverhalten	• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • freier Fall • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: ○ Tomoe-nage ○ Tani-otoshi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: ○ Hiza-gatame ○ Sankaku-gatame • sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition[9]
Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Vorschlag Würfe: Tomoe-nage, Tani-otoshi, Koshi-guruma

BLAU

Ukemi und Partnerverhalten	• Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: ○ Sumi-gaeshi ○ Soto-makikomi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination aus den Musterlösungen des DJB • Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• drei Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: ○ Gyaku-juji-jime ○ Okuri-eri-jime (als “Koshi-jime“) • acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Vorschlag Würfe: Sumi-gaeshi, Soto-makikomi, Okuri-ashi-barai

BRAUN

Ukemi und Partnerverhalten	• Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: ○ Ura-nage ○ Ko-uchi-makikomi • je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: ○ Sode-gruma-jime ○ Okuri-eri-jime (als “Rollwürger“) • Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB: ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu ○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	• Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden) • Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl • Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr) • Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)
Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten

Vorschlag Würfe: Ura-nage, Ko-uchi-makikomi, Kata-guruma