1. Kyu: brauner Gürtel
Mindestalter:
14. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-Jime		
Anwendungs-aufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen					
Anwendungs-aufgabe Boden (5 Aktionen)	• aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden • 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)					
Randori (3 Randori a `3min)	• 3 Randori mit verschiedenen Partnern					
Kata	• Nage-no-kata Gruppe Te-waza					

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 1. Kyu (brauner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden.
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z.B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z.B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck“) – Techniken, die sowohl als Haltegriff, als Würgegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter verdeutlicht.
- Standrandori soll als „freies Üben“ mit dosierten, **angemessenen Widerständen** praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „**Judospiels Randori**“ aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken“) abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoka in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

- Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

2. Grundform der Wurftechnik

- Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Kontertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
- Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaishi-Eingang („über Kreuz-Eingang) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
- Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher“ mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
- Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.

3. Grundform der Bodentechnik

- Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standardsituationen heraus erfolgt.
- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime“ gezeigt werden können.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben“ gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche“ Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen.

5.Anwendungsaufgabe am Boden

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Würgegriffen gekontert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoka zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoka ein „Muss“! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerischen Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann, d.h. Angriffs-/ Verteidigungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurts.

8. Kata

Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

Lexikon / neue japanische Begriffe

70.	**Ashi-guruma**	*Beinrad*
71.	**Hane-maki-komi**	*„schnellendes“ Einrollen;*
72.	**Kata-guruma**	*Schulterrad*
73.	**Kata-te-jime**	*mit einer Hand würgen*
74.	**Kawaishi-Eingang**	*über Kreuz-Eingang*
75.	**Koshi-jime**	*„Hüftwürger“*
76.	**Makikomi-waza**	*„Einroll-/ Einwickeltechniken“*
77.	**O-guruma**	*großes Rad*
78.	**Sankaku-gatame**	*Dreiecks-Hebel*
79.	**Sankaku-jime**	*Dreiecks-Würger mit den Beinen*
80.	**Sankaku-osae-gatame**	*Dreiecks-Haltegriff*
81.	**Shime-waza**	*Würgetechnik*
82.	**Soto-maki-komi**	*äußeres Einrollen/Einwickeln*
83.	**Te-guruma**	*Handrad*
84.	**Te-waza**	*Handtechnik*
85.	**Uki-otoshi**	*Schwebesturz*
86.	**Ura-nage**	*Rückwurf*
87.	**Yoko-guruma**	*Seitrad*