



## **Grundsatzdokument Graduierungswesen**

**Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.**

**Jakob Schiek** Vize-Präsident Bildung, Graduiersreferent

**Julius Hannig** Vize-Präsident Sport, Kata-Referent

**Stand Februar 2026**

**Änderungen in der Version V1.7**

**Änderungen in der Version V1.8**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	S.01
Lizenzen und Lizenzerwerb als Graduierer .....	S.02
Lizenzerwerb .....	S.02
Graduierungsberechtigung .....	S.02
Gültigkeit von Graduiererlizenzen .....	S.02
Graduierer im Dan-Bereich .....	S.03
Pflichten der Graduierer .....	S.03
Statistik „Abgenommene Kyu-Graduierungen“ .....	S.04
Fortbildungen für Graduierer .....	S.04
Technische Lehrgänge .....	S.04
Kyu-Graduierungen im JVST .....	S.05
Hinweise .....	S.05
Bewertungsbögen (Graduierer) .....	S.07
„Checklisten“ 3.-1. Kyu (Sportler) .....	S.14
Dan-Graduierungen im JVST .....	S.25
Hinweise .....	S.25
Formular Anmeldung zur Dan-Graduierung .....	S.27
Nachweis von Kampfpunkten .....	S.31
Voraussetzungen für modulare Teilleistungen .....	S.33
Checklisten / Bewertungsbögen .....	S.36

Niveaustufenkonzept des DJB .....	S.53
Komponenten für eine neue Graduierung .....	S.53
Offene und geschlossene Situationen .....	S.54
Hinweise zu den Niveaustufen im Bereich des JVST .....	S.55
Spannungsfeld „Präzision“ – „Dynamik“ .....	S.55
Beschreibung der Niveaustufen .....	S.55
Niveaustufen als Spektren .....	<b>S.56</b>
Link zu Videoserien des JVST, des Kodokan und des JVS .....	<b>S.56</b>
Bewertung geschlossener Situationen Tachi-waza DJB-Festlegungen .....	S.57
Bewertung geschlossener Situationen Tachi-waza JVST-Hinweise .....	S.57
Kurzbeschreibung Niveaustufen Tachi-waza .....	<b>S.58</b>
Weitere Hinweise zu den Niveaustufen in Tachi-waza .....	S.59
Bewertung geschlossener Situationen Ne-waza JVST-Hinweise .....	S.60
Kurzbeschreibung Niveaustufen Ne-waza .....	<b>S.61</b>
Weitere Hinweise zu den Niveaustufen in Ne-waza .....	S.62
Zu Handlungsketten in Ne-waza .....	<b>S.63</b>
Bewertung offener Situationen DJB-Festlegungen .....	S.64
Bewertung offener Situationen JVST-Hinweise .....	S.64
Hinweise zu Kata-Demonstrationen .....	S.65
Ansprechpartner Selbstverteidigung .....	<b>S.65</b>
Ansprechpartner Taiso .....	<b>S.65</b>
Verfahren bei Nichterfüllung geforderter Niveaustufen .....	S.65
Hinweise zu Techniknamen .....	<b>S.66</b>
Anforderungen und Hinweise zum Masterprogramm des DJB .....	S.72
Einleitung .....	S.72
Pflichten der Anwärter .....	S.74
Hinweise für Anwärter .....	S.74
Hinweise zum 1. Dan .....	S.75
Hinweise zum 2. Dan .....	S.76

Hinweise zum 3. Dan .....	S.77
Handout zur Vorbereitung im Masterprogramm .....	S.78
Handout der technischen Lehrgänge zur Nage-no-Kata (Platzhalter) .....	S.90
Handout der technischen Lehrgänge zur Katame-no-Kata (Platzhalter) .....	S.93
Stoffsammlung .....	S.97
Einleitung .....	S.97
Bücher – Technik .....	S.98
Bücher – Theorie .....	S.98
Schriftenreihe des DJB .....	S.98
englischsprachige Literatur .....	S.99
Videos (Überblicke) .....	S.100
Videos (Theorie und Details) .....	S.101
ausgewählte YouTube-Kanäle .....	S.102
Schlussbestimmungen .....	S.103
Anhang – Materialien des DJB zum Graduierungssystem .....	S.104-S.166

Änderungen der Version 1.7:

- Bezeichnung / Titel
- Kyu-Graduierungen → Checklisten
- Dan-Graduierungen → Checklisten
- Dan-Graduierungen → Voraussetzungen für modulare Teilleistungen
- Niveaustufenkonzept → Niveaustufen als Spektren
- Niveaustufenkonzept → Beschreibung der Niveaustufen → Videolinks
- Niveaustufenkonzept → Beschreibung der Niveaustufen → Bewertung geschlossener Situationen Ne-waza
- Ansprechpartner SV und Taiso
- Anforderungen und Hinweise zum Masterprogramm im JVST - Euer Weg zur nächsten Graduierung → Hinweise zu Techniknamen
- Stoffsammlung → Videos (Überblicke)

Änderungen der Version 1.7.1:

*redaktionelle Korrekturen*

Änderungen der Version 1.8:

- Umbenennung „Prüfungsreferent“ / „Referent Prüfungswesen“ zu „Graduierungsreferent“ gemäß DJB-Vorgabe. „Graduierungsreferent“ meint den in der Satzung des JVST bezeichneten „Referent Prüfungswesen“.
- Vorwort
- Anforderungen und Hinweise zum Masterprogramm im JVST - Euer Weg zur nächsten Graduierung → Hinweise zu Techniknamen
- Checkliste Kyu (Sportler) überarbeitet
- Statistik abgenommene Graduierungen gestrichen, wird ab sofort über DokuMe ausgelesen
- Überarbeitung der mit Referenz belegten Dokumente, Formulare und Handouts
- *redaktionelle Korrekturen*

## Vorwort

Es gilt die Graduierungsordnung des Deutschen Judo-Bunds e.V. In allen Fällen, in denen dieses Dokument von der Graduierungsordnung des DJB (auch ggf. durch Anpassung der Graduierungsordnung zu einem späteren Zeitpunkt) abweicht, und dies nicht von Absatz 2.2 der Graduierungsordnung abgedeckt ist oder durch diesen begründbar ist.

Das Grundsatzdokument Graduierungswesen fasst Festsetzungen, Regelungen und Verfahrensweisen im Bereich des Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., die gemäß Grundsatzordnung des DJB Absatz 2.2 Aufgabe der Landesverbände sind, zusammen und stellt Materialien für Vereine, Funktionäre, Graduierer, Trainer und Sportler zur Verfügung. Es wird fortlaufend aktualisiert. Es handelt sich nicht um eine Ordnung des JVST.

**Einzeldateien (wie Checklisten, Statistiken, Handouts usw.) können auf Nachfrage vom Graduierungsreferenten erhalten werden.**

Der DJB wünscht die Neubezeichnung aller Graduierungsmaßnahmen als solche und wünscht die Vermeidung des Wortes „Prüfung“ als Synonym für alle Graduierungsmaßnahmen. Des Weiteren wünscht der DJB die Umbenennung aller „Prüfungsreferenten“ (u.ä.) in „Graduierungsreferenten“. In der Satzung des JVST (Stand Februar 2026) wird die Vorstandsfunktion als „Referent Prüfungswesen“ geführt. In diesem Dokument wird sich schon an der DJB-Vorgabe orientiert. Wann immer in diesem Dokument der Begriff „Graduierungsreferent“ verwendet wird, ist der „Referent Prüfungswesen“ des JVST gemeint, bis die Satzung entsprechend angepasst wird.

## Lizenzen und Lizenzerwerb als Graduierer innerhalb des Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

Ohne eine gültige Graduiererlizenz kann ein Judoka nicht graduieren. Sollte ein Judoka ohne gültige Lizenz Graduierungen abnehmen, sind alle diese Graduierungen null und nichtig. Der JVST kann darüber hinaus gegen Vereine und Einzelpersonen Sanktionsmaßnahmen bei Graduierungen ohne Graduiererlizenz verhängen.

Die Lizenz zur Graduierung im Kyu-Bereich kann in Sachsen-Anhalt auf folgende Arten erfolgen:

- Neu-Erwerb einer Trainer-C-Lizenz im JVST ab 2025 (die Graduiererlizenz ist Teil der Ausbildung zum Trainer-C)
- Fortbildung im Rahmen einer Trainer-C-Nachschulung für Judoka, die ihre Trainer-C-Lizenz vor 2025 erworben haben (Umfang i.d.R. 8 UE) – diese finden ab 2026 nur auf Anfrage bei genügend Interessenten statt.
- separater Ausbildungslehrgang zum Graduierer im JVST (i.d.R. zwei online-Veranstaltungen je 4 UE und eine Praxisveranstaltung) – diese finden ab 2026 nur auf Anfrage bei genügend Interessenten statt.
- Die Gebühren für den Erwerb der Lizenz zur Graduierung (egal auf welchem Weg) regelt die Finanzordnung des JVST.
- Anmeldungen zum Erwerb der Lizenz zur Graduierung erfolgen an die Geschäftsstelle des JVST unter Verwendung des Dokuments „Lehrgangsanmeldung DSGVO-Konform“.

Wer eine Lizenz zur Graduierung im Kyu-Bereich erworben hat, darf graduieren:

- im Bereich des Grundprogramms (bis 4. Kyu), wenn der / die graduierende Judoka mind. Inhaber des 1. Kyu ist
- im Bereich des Grund- und Erweiterungsprogramms (bis 1. Kyu), wenn der / die graduierende Judoka mind. Inhaber des 1. Dan ist

Gültigkeit von Graduiererlizenzen:

- Die Gültigkeit der Graduiererlizenz ist an die Gültigkeit der Trainer-C-Lizenz gekoppelt: solange die Trainer-C-Lizenz gültig ist, ist auch die Graduiererlizenz im Kyu-Bereich gültig. **Es ist gewünscht, dass die Graduierer sich regelmäßig fortlaufend zum Graduierungsbereich fortbilden.**
- Graduiererlizenzen von Personen, die keine (gültige) Trainer-C-Lizenz besitzen, sind bis zum 31.12. des übernächsten Kalenderjahres seit der letzten Fortbildung mit Bezug zum Graduierungswesen gültig. Diese Personen sollten den Erwerb einer Trainer-Lizenz anstreben.
- Sollte ein Judoka, der / die die Graduiererlizenz im Rahmen der separaten Ausbildungsveranstaltung des JVST erworben hat, im Nachhinein die Trainer-C-Lizenz erwerben, gilt die Regelung bezüglich der Trainer-C-Lizenz
- Sollte eine persönliche Eignung zum Graduierer nicht vorliegen, kann der Erwerb der Lizenz verweigert werden oder eine gültige Lizenz entzogen werden.

### Graduierer im Dan-Bereich:

- Persönliche Eignung, Empathie, hohe Fachkompetenz und besonderes Engagement zeichnen Graduierer für den Dan-Bereich aus. Daher obliegt die Auswahl der Graduierer für den Dan-Bereich ausschließlich dem **Graduierungsreferenten**. Es gibt keinen Anspruch als Graduierer im Dan-Bereich eingesetzt zu werden.
- Graduierer für den Dan-Bereich rekrutieren sich aus den Graduierern zum Kyu-Bereich, die mind. Träger des 3. Dan sind, die Graduierer sollten alle ihre Dan-Grade (mindestens aber den, zum dem sie graduieren) per Prüfung / technische Graduierungsleistung erworben haben, Ausnahmen sind in begründeten Fällen möglich.
- Graduierer im Dan-Bereich müssen sich regelmäßig (mind. alle 24 Monate) zur Graduierung im Dan-Bereich und / oder Kata des Graduierungssystems fortbilden, sonst ist eine Eignung zum Einsatz im Dan-Bereich nicht gegeben.
- Graduierer im Dan-Bereich müssen in dem Jahr, in dem sie als Dan-Graduierer fungieren wollen, einen Kompetenztest bestehen (vergleichbar mit Bezirks- und Landeskampfrichtern). Die Art dieses Kompetenztests kann variieren.
- Graduierer im Dan-Bereich werden entsprechend der Finanzordnung mit Tagegeld und Fahrgeldpauschale entlohnt, sofern sie dem Graduierungsgeschäft (Graduierungsmaßnahmen, Konsultationen) nachkommen.

### Pflichten der Graduierer:

- Überprüfung der Graduierungsberechtigung der Judoka
- Graduierungen durchführen und schriftlich dokumentieren
- ~~Kyu-Materialien über das Judoportal bestellen~~
- Eintragung in den **digitalen Judopass** vornehmen (Datum, Marke zuordnen, Name und Graduierung des Graduierers)
- ~~ggf. Anlegen der Prüfung in der digitalen Mitgliederverwaltung~~
- ~~vereinsweise Meldung der abgenommenen Graduierungen der letzten sechs Monate an die Geschäftsstelle des JVST (Siehe Dokument „Abgenommene Graduierungen“) (Stichtage 30.06. und 31.12.)~~
- regelmäßige Fortbildung zum **Prüfungswesen** / Graduierungswesen und ggf. turnusmäßige Lizenzverlängerung der Trainer-Lizenz
- Selbstinformationspflicht zu Ordnungen und Satzungen des DJB / JVST
- sicherstellen der Aktualität des Kenntnisstands zu den relevanten Ordnungen des DJB und JVST

## Fortbildungen für Graduierer:

- Zu den Aufgaben des **Graduierungsreferenten** gehört es, ein Fortbildungsangebot zu gestalten, welches es den Graduierern ermöglicht ihre **Kompetenzen zu aktualisieren**.
- Im JVST gibt es **keine Extra-Fortbildungen** für Graduierer, da die **Gültigkeit der Graduiererlizenz** an die Gültigkeit der Trainer-C-Lizenz (oder höher) gekoppelt ist.
- Im Rahmen des Fortbildungskalenders des JVST werden Fortbildungen im Bereich **Prüfungswesen / Graduierungswesen** angeboten. Diese Fortbildungen werden in **ihrem Umfang vollständig mit entsprechenden UE** für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz angerechnet.
- Die Form, die Ausrichter und Referenten für die Fortbildungsveranstaltungen werden durch den **Graduierungsreferenten oder den Lehrwart** in Absprache mit dem zuständigen Vizepräsidenten bestimmt.
- Die Gebühren für Fortbildungsveranstaltungen regelt die Finanzordnung des JVST.
- Anmeldungen zu Fortbildungsveranstaltungen erfolgen an **den Lehrwart (lehrwesen@jvst.de)** des JVST unter Verwendung des Dokuments „Lehrgangsanmeldung DSGVO-Konform“.

## Technische Lehrgänge:

- Im JVST werden technische Lehrgänge angeboten.
- Die technischen Lehrgänge haben drei Ziele:
  1. Allen fortgeschrittenen Judoka einen technischen Input außerhalb des eigenen Vereins zu ermöglichen.
  2. Mögliche / **zukünftige** Dan-Aspiranten für die Anforderungen an Graduierungen im Dan-Bereich zu sensibilisieren.
  3. Entschlackung des Terminkalenders durch Kombination von Terminen (technische Fortbildung zeitlich und räumlich zusammen mit Konsultations- und Graduierungsmaßnahmen).
- Teilnehmen können alle interessierten Judoka ab einem Level von circa 3. Kyu, sofern nicht anders ausgeschrieben – die Veranstaltungen sind also keine „Dan-Vorbereitungslehrgänge“, sondern Input für alle interessierten Judoka.
- Technische Lehrgänge werden je nach Ausschreibung mit 2-4 UE für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz angerechnet. Wenn so ausgeschrieben, können sie auch für den Erwerb der Trainer-C-Lizenz mitverwendet werden.
- Technische Lehrgänge sind keine Konsultationen und ersetzen diese auch nicht.
- Parallel zu technischen Lehrgängen oder in deren Anschluss können **zusätzlich** Konsultationen im **Dan-Bereich** stattfinden.
- Parallel zu technischen Lehrgängen oder im Anschluss können **zusätzlich** modulare Teilleistungen (Masterprogramm) abgelegt werden.

- Es sollen mind. drei technische Lehrgänge in einem Kalenderjahr stattfinden, wobei mind. einer davon sich mit den für den 1.-3. Dan relevanten Kata beschäftigen soll.
- Die technischen Lehrgänge werden entweder vom JVST oder von Vereinen veranstaltet. Inhalt und Referenten werden auch in jedem Fall vom Graduierungsreferenten des JVST festgelegt. Die Teilnehmergebühr und die Formalitäten der Anmeldung bestimmt der Verband gemäß Finanzordnung (Veranstalter: JVST) bzw. der veranstaltende Verein (Veranstalter: Verein).
- Die Anmeldung zu den technischen Lehrgängen erfolgt über: <https://docs.google.com/document/d/1Ds77wKScxCPZ4RGulfTH40KWLkXVG-ugbsebJeun6Sk/edit?tab=t.2w4xb296zabg>

### Kyu-Graduierungen im JVST:

- Kyu-Graduierungen bis zum 4. Kyu sollten trainingsbegleitend erfolgen.
- Unter „trainingsbegleitend“ wird eine Graduierung (insbesondere bei Kindern und Jugendlichen) verstanden, die durch eine Beobachtung über mehrere Trainingseinheiten hinweg erfolgt. Also einen **Trainingsprozess** abbildet, in dem z.B. auch eine gewisse „Wiederholungsstabilität“ (siehe „Hinweise zu den Niveaustufen in Tachi-waza“) überprüft werden kann. Beobachtungen aus offenen Situationen sollen hier mit einfließen (siehe „Bewertung offener Situationen“).
- Ein „zur Seite nehmen“ eines Judoka, um sich deklarativ Aktionen in oder nach einer Trainingseinheit zeigen zu lassen, stellt eine Prüfungssituation dar und bildet damit einen **Trainingsstand** ab (der meist auch nicht das eigentliche Judo des Judoka widerspiegelt). Obwohl dies während einer Trainingseinheit passiert, handelt es sich dabei daher nicht um „trainingsbegleitendes Graduieren“ und wird besser als „Trainingsprüfung“ bezeichnet.
- Kyu-Graduierungen vom 3. Kyu bis zum 1. Kyu sollten teilweise trainingsbegleitend mit einem ansteigenden Anteil eines Prüfungsrahmens erfolgen.
- Für den 3.-1. Kyu können Prüfungssituationen im Sinne eines „zur Seite Nehmens“ („Trainingsprüfung“) während einer Trainingseinheit genutzt werden oder (insbesondere beim 1. Kyu) auch aufgewertete Rahmensituationen einer „klassischen Prüfung“ konstruiert werden.
- Der Anteil der Graduierung zum 1. Kyu, welcher in Prüfungsform erfolgt, sollte von zwei Graduierern abgenommen werden, wobei einer der Graduierer nicht Mitglied im Verein des zu graduierenden Judoka sein sollte.
- Im Bereich des JVST wird (ggf. in Kooperation mit einem Verein) jedes Jahr mind. einmal eine zentrale Graduierungsmaßnahme für den 3.-1. Kyu angeboten. Eine Teilnahme an diesen ist nicht Pflicht.

- ~~Jeder Verein muss alle sechs Monate (Stichtage 30.06. und 31.12.) die Statistiken der vergebenen Graduierungen an die Geschäftsstelle des JVST senden (Siehe Dokument „Abgenommene Graduierungen“)~~
- Bewertungen zu Kyu-Graduierungen im JVST müssen schriftlich dokumentiert werden, die Dokumentation zur jeweils letzten Graduierung eines Judoka sollte aufgehoben werden.
- Graduierungen im Kyu-Bereich werden ~~im digitalen Judopass dokumentiert bzw. per Kyu-Marke im Judopass des Judoka mit Datum und Unterschrift; und in jedem Fall durch eine Urkunde bestätigt.~~
- Die Kyu-Materialien werden über den Vereinszugang ~~via DokuMe-Account~~ des Vereins im JVST bestellt, in dem der zu graduierende Judoka oder der Graduierer Mitglied ist.

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

## 7. Kyu

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

## 6. Kyu

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

## 5. Kyu

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

## 4. Kyu

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

### 3. Kyu

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

## 2. Kyu

## Bewertungsbogen Graduierungssystem

### 1. Kyu

Name	Nage-Waza (20 Aktionen)														weitere Aktionen aus Grund- oder Erweiterungsprogramm										
	Ura-nage	Ko-uchi-makikomi	Erw.-Prog. 3. Aktion	Erw.-Prog. 4. Aktion	Erw.-Prog. 5. Aktion	Erw.-Prog. 6. Aktion	Erw.-Prog. 7. Aktion	Erw.-Prog. 8. Aktion	Erw.-Prog. 9. Aktion	Konter 1 (integrativ)	Konter 2 (integrativ)	Kombination 1 (integrativ)	Kombination 2 (integrativ)	Finte 1 (integrativ)	Finte 2 (integrativ)										

Name	Katame-waza (14 Aktionen)														Individueller Teil			Ergebnis					
	Würgetechniken			Fünf Aktionen (Mehrfaehlungen möglich)				Übergänge			Ca. 10 Aktionen Umfang												
	Sode-guruma-jime	Okuri-eri-jime <small>(Keshi-jime)</small>	Würgetechnik 3	Würgetechnik 4	Haltegriffwechsel	Bauchlage	Bankposition	Beinklammer	Eigene Rückenlage	Gegn. Rückenlage	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Drei Positionswechsel										

## 1. Kyu

### Nage-waza

#### Niveaustufe 1

Ura-nage

Ko-uchi-makikomi

mind. sieben weitere  
Nage-waza aus dem  
Erweiterungs-  
programm

#### Niveaustufe 2

bis zu elf Nage-waza  
aus dem  
Grundprogramm

mind. je zwei  
Konter, Kombinationen und Finten

### Katame-waza

#### Niveaustufe 1

Okuri-eri-jime  
(~~Koshi-jime~~)

Sode-guruma-jime  
mind. zwei weitere  
Shime-waza

drei Positionswechsel  
mind. jeweils ein  
Übergang aus  
Ai-yotsu und aus  
Kenka-yotsu

#### Niveaustufe 2

fünf weitere Lösungen  
von  
Standardsituationen  
(eigene Rückenlage,  
Ukes Rückenlage, Bank  
/ Bauch,  
Einbeinklammer)

### Wahlpflichtbereich

eigene Kurz-Kata oder Taiso-Programm oder Vorstellung der eigenen Spezialtechnik oder SV

## Checkliste 1. Kyu

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestätigung Graduierer
Ura-nage	<input type="checkbox"/>		
Ko-uchi-makikomi	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 3	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 4	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 5	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 6	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 7	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 8	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 9	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 1	<input type="checkbox"/>		

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestäti- gung Graduierer
Grundprogramm 2	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 3	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 4	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 5	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 6	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 7	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 8	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 9	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 10	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 11	<input type="checkbox"/>		

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestäti- gung Graduierer
2 Konter	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
2 Kombinationen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
2 Finten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Okuri-eri-jime (Koshi-jime)	<input type="checkbox"/>		
Sode-guruma-jime	<input type="checkbox"/>		
Shime-waza 3	<input type="checkbox"/>		
Shime-waza 4	<input type="checkbox"/>		
2 Übergänge 1xKenka-yotsu, 1xAi-yotsu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Positionswechsel 1	<input type="checkbox"/>		
Positionswechsel 2	<input type="checkbox"/>		
Positionswechsel 3	<input type="checkbox"/>		

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestäti- gung Graduierer
zusätzliche Standardsituation 1	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 2	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 3	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 4	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 5	<input type="checkbox"/>		
Wahlpflichtbereich (eins aus) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spezialtechnik</li> <li>• Taiso + JSA</li> <li>• SV</li> <li>• Kata</li> </ul>	<input type="checkbox"/>		
Notizen			

## 2. Kyu

### Nage-waza

#### Niveaustufe 1

Soto-makikomi o.ä.

Sumi-gaeshi

mind. vier weitere  
Nage-waza aus dem  
Erweiterungs-  
programm

#### Niveaustufe 2

bis zu zwölf Nage-waza  
aus dem  
Grundprogramm

### Katame-waza

#### Niveaustufe 1

Gyaku-juji-jime

Koshi-jime

mind. eine weitere  
Shime-waza  
zwei Positionswechsel

#### Niveaustufe 2

sechs weitere  
Lösungen von  
Standardsituationen  
(eigene Rückenlage,  
Ukes Rückenlage, Bank  
/ Bauch,  
Einbeinklammer,  
Übergang)

mind. je einmal Grifferarbeitung gegen  
Ai-yotsu und gegen Kenka-yotsu

## Checkliste 2. Kyu

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestätigung Graduierer
Soto-makikomi	<input type="checkbox"/>		
Sumi-gaeshi	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 3	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 4	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 5	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 6	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 1	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 2	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 3	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 4	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 5	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 6	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 7	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 8	<input type="checkbox"/>		

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestätigung Graduierer
Grundprogramm 9	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 10	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 11	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 12	<input type="checkbox"/>		
Grifferarbeitung Ai-yotsu	<input type="checkbox"/>		
Grifferarbeitung Kenka-yotsu	<input type="checkbox"/>		
Gyaku-juji-jime	<input type="checkbox"/>		
Koshi-jime	<input type="checkbox"/>		
Shime-waza 3	<input type="checkbox"/>		
2 Positionswechsel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 1	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 2	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 3	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 4	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 5	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 6	<input type="checkbox"/>		

## 3. Kyu

### Nage-waza

#### Niveaustufe 1

Tomoe-nage

Tani-otoshi

mind. eine weitere  
Nage-waza aus dem  
Erweiterungs-  
programm

#### Niveaustufe 2

bis zu zwölf Nage-waza  
aus dem  
Grundprogramm

### Katame-waza

#### Niveaustufe 1

Hiza-gatame

Sankaku-gatame

mind. zwei weitere  
Kansetsu-waza  
ein Positionswechsel

#### Niveaustufe 2

fünf weitere Lösungen  
von  
Standardsituationen  
(eigene Rückenlage,  
Ukes Rückenlage, Bank  
/ Bauch,  
Einbeinklammer,  
Übergang)

mind. je ein

Konter, Kombination und Finte

## Checkliste 3. Kyu

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestätigung Graduierer
Tomoe-nage	<input type="checkbox"/>		
Tani-otoshi	<input type="checkbox"/>		
Erweiterungsprogramm 3	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 1	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 2	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 3	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 4	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 5	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 6	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 7	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 8	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 9	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 10	<input type="checkbox"/>		

Aktion	kann ich	Aktionsbeschreibung	Bestätigung Graduierer
Grundprogramm 11	<input type="checkbox"/>		
Grundprogramm 12	<input type="checkbox"/>		
Konter	<input type="checkbox"/>		
Kombination	<input type="checkbox"/>		
Finte	<input type="checkbox"/>		
Hiza-gatame	<input type="checkbox"/>		
Sankaku-gatame	<input type="checkbox"/>		
Kansetsu-waza 3	<input type="checkbox"/>		
Kansetsu-waza 4	<input type="checkbox"/>		
Positionswechsel	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 1	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 2	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 3	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 4	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 5	<input type="checkbox"/>		
zusätzliche Standardsituation 6	<input type="checkbox"/>		

### Dan-Graduierungen im JVST:

- Dan-Graduierungen im JVST erfolgen in Form von technischen Graduierungsleistungen / Prüfungsleistungen, wobei modulare Teilleistungen erbracht werden können (siehe Dokument „Voraussetzungen für modulare Teilleistungen im Graduierungswesen JVST“)
- Im Masterprogramm (1.-3. Dan) sollen die technischen Lehrgänge genutzt werden, um das eigene Judo zu verbessern, Konsultationen mit seinen Graduierern durchzuführen (ggf. im Anschluss) und modulare Teilleistungen zu erbringen. Zusätzliche Termine zum Erreichen der nächsten Graduierung sollen möglichst vermieden werden.
- Im Historischen Programm (4.-5. Dan) sollen Graduierungsleistungen in „klassischen“ Prüfungsdimensionen erfolgen, wobei insbesondere die Kata-Demonstration auch auf Lehrgängen des DJB, Kata-Meisterschaften oder öffentlichen Veranstaltungen erfolgen können.
- Andere Graduierungsformen können auf Antrag beim Graduierungsreferenten JVST und unter Aufsicht des Graduierungsreferenten JVST oder des Kata-Referenten JVST oder anderer vom Graduierungsreferenten JVST als geeignet befundene Personen erfolgen.
- Graduierungen im Dan-Bereich werden von mind. zwei Graduierern des Dan-Bereichs abgenommen. Für eine positive Graduierungsentscheidung muss bei zwei Graduierern Einheitlichkeit in der Bewertung bestehen. Bei mehr als zwei Graduierern genügt für eine positive Graduierungsentscheidung einfache Mehrheit.
- Der Anmeldeschluss für Graduierungen und Termin für den Zahlungseingang ist der 31.01. eines jeden Kalenderjahres, die Zuteilung zu den vorbereitenden Graduierern erfolgt dann zeitnah. (Siehe Dokument: „Anmeldung zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.“). Die Anmeldung erfolgt beim Graduierungsreferenten.
- Den Aspiranten wird mitgeteilt, welche Graduierer in einem jeweiligen Kalenderjahr im Dan-Bereich aktiv sind. Die Kontaktaufnahme erfolgt durch die Aspiranten, nicht die Graduierer.
- Die Bezahlung dient zur Kostendeckung des JVST. Es werden davon die Graduierungsmaterialien des DJB bezahlt und die Graduierer des Dan-Bereichs erhalten eine Aufwandsentschädigung und Fahrgeld. Sollte ein Aspirant überdurchschnittlich hohe Kosten (z.B. durch viele Konsultationen oder modulare Teilleistungsversuche) erzeugen, ist eine Aufforderung zu zusätzlichen Zahlungen zur Kostendeckung ggf. notwendig.
- Jeder Aspirant hat die Möglichkeit auf zwei Konsultationen bei Graduierern des Dan-Bereichs während / im Anschluss an technische Lehrgänge. (Technische Lehrgänge ersetzen keine Konsultationen)
- Nach der Zuteilung zu den vorbereitenden Kommissionen können Aspiranten jederzeit begründet um einen Wechsel zu anderen Graduierern bitten.

- Bei den Graduierungen im Masterprogramm (1.-3. Dan) nutzen die Aspiranten die vorbereiteten „Checklisten“. Es sollen keine weiteren schriftlichen Ausarbeitungen (außer ggf. Theorie beim 3. Dan) erfolgen.
- im Bereich des Historischen Programms (4.-5. Dan) werden selbstständige schriftliche Ausarbeitungen angefertigt. Diese haben sich in Aufbau, formalen Anforderungen, inhaltlichen Kriterien und Quellen- und Literaturverwendung an den Standards wissenschaftlicher Hausarbeiten zu orientieren. Die Ausarbeitungen sind dem Graduierungsreferenten mit ausreichender Zeit zur Sichtung im Vorfeld der Leistung auf der Matte zur Verfügung zu stellen. Der Graduierungsreferent bestimmt im Bereich des Historischen Programms eine Prüfungskommission.
- Hinweise zur Vorbereitung vom 1.-3. Dan unter „Anforderungen und Hinweise zum Masterprogramm im JVST - Euer Weg zur nächsten Graduierung“

# Anmeldung zur Dan-Graduierung im Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.



Mit Einreichen der Anmeldung wird automatisch die Prüfungsgebühr in Höhe von 150,00 € fällig  
(Empfänger: Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., Saalesparkasse Halle,  
IBAN: DE46 8005 3762 0382 0829 89, BIC: NOLADE21HAL)

Anmeldung zur Graduierung zum \_\_\_\_\_ Dan durch Prüfung\*

Persönliche Daten:

Nachname\*

---

Vorname\*

---

Geburtsdatum\*

---

Staatsangehörigkeit\*

---

Straße, Hausnummer\*

---

PLZ, Wohnort\*

---

E-Mail-Adresse\*

---

DJB Judo-Passnummer\*

---

Betreibt Judo seit (Jahr)\*

---

Bisherige Graduierungen im Judo

Monat / Jahr	Prüfer	erworben	durch
		(Prüfung / Verleihung)	

1. Kyu	_____	_____	_____
1. Dan	_____	_____	_____
2. Dan	_____	_____	_____
3. Dan	_____	_____	_____
4. Dan	_____	_____	_____
5. Dan	_____	_____	_____

Voraussichtlicher Wahlbereich:

- Lizenzen (Nachweis zum Prüfungstermin vorlegen)
  - Wettkampf (Nachweis Kampfpunkte zur Prüfung vorlegen)
  - Selbstverteidigung
  - Taiso
  - Kata-Demonstration als Uke (zur Prüfung)
  - Kata-Demonstration als Uke (vor Prüfung – Nachweis anhängen)
  - Kata-Demonstration als Tori (zur Prüfung)
  - Kata-Demonstration als Tori (vor Prüfung – Nachweis anhängen)
- 

Datum, Ort

Unterschrift Aspirant

---

Datum, Stempel, Unterschrift Verein

---

Sichtvermerk Geschäftsstelle

Zahlungseingang am

---

## Anlagen: Einwilligungsvereinbarung, Datenschutzvereinbarung

### **Einwilligungsvereinbarung**

#### **1. Verarbeitung von Fotos**

Ich willige ein, dass im Rahmen des Lehrgangs von mir angefertigte Fotos zum Zwecke der Berichterstattung (z.B. Bildungsbroschüre, Flyer, Zeitschrift „Judo-Magazin“, Internet) genutzt werden können. Dies betrifft auch die Veröffentlichung im Internet (z. B. Bildergalerie) und in sozialen Netzwerken wie Facebook. Ich willige weiter ein, dass die im Rahmen der Veranstaltung gefertigten Aufnahmen für die Ankündigung weiterer Veranstaltungen des Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V. verwendet werden dürfen.

Ich bin darüber informiert, dass es trotz ausreichender technischer Maßnahmen zur Gewährleistung des Datenschutzes bei einer Veröffentlichung von personenbezogenen Daten (z.B. Fotos) im Internet ein umfassender Datenschutz nicht garantiert werden kann. Die damit verbundenen Risiken für eine eventuelle Persönlichkeitsverletzung sind mir bewusst. Mir ist insbesondere bekannt, dass personenbezogenen Daten durch Veröffentlichung im Internet auch in Staaten abrufbar sind, die keine der Europäischen Union vergleichbaren Datenschutzbestimmungen kennen und dass die Vertraulichkeit, die Integrität (Unverletzlichkeit), die Authentizität (Echtheit) und die Verfügbarkeit der personenbezogenen Daten nicht garantiert werden kann.

Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen (Kontaktdaten siehe AGB). Meine Einwilligung erfolgt freiwillig. Wenn ich diese nicht erteile, hat das keine Auswirkungen auf mein Teilnahmerecht am genannten Lehrgang. Die Datenschutzbestimmungen habe ich zur Kenntnis genommen.

---

Datum, Ort

Unterschrift

#### **2. Zudendung weiterer Informationen**

Bitte informieren Sie mich über weitere Informationen, z. B. Bildungsangebote, des Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V. Mir ist bewusst, dass zu diesem Zweck mein Name, meine Kommunikationsdaten (Post- und E-Mailadresse) bis auf Widerruf (Kontaktdaten siehe AGB) verarbeitet werden. Dazu erteile ich meine Einwilligung. Diese kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen. Das bedeutet, dass die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf auf Grund der Einwilligung erfolgten Verarbeitung nicht berührt wird.

Meine Einwilligung erfolgt freiwillig ohne Auswirkungen auf mein Teilnahmerecht am genannten Lehrgang. Die Datenschutzbestimmungen habe ich zur Kenntnis genommen.

---

Datum, Ort

Unterschrift

# Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung zur obenstehend genannten Maßnahme stellen Sie uns im Anmeldeformular personenbezogene Daten zur Verfügung, welche wir zum Zwecke der Durchführung der Maßnahme verarbeiten. Im Folgenden informieren wir Sie gemäß Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

## 1. Kontaktdaten des Verantwortlichen und Datenschutzbeauftragten

Der Verantwortliche ist der Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V. (JVST), vertreten durch den Vorstand, bestehend aus dem Präsident/in, dem Vizepräsidenten/in Sport, dem Vizepräsident/in Lehr- und Prüfungswesen, dem Schatzmeister/in und der Landesjugendleiter/in, von denen jeder einzeln vertretungsberechtigt ist. Sie erreichen diesen wie folgt:

Anschrift: Mittagstr. 16p, 39124 Magdeburg

Telefon: (03 91) 288 619 88;

Fax: (03 91) 288 619 90;

Mail: judo-st@freenet.de.

Zum Datenschutzbeauftragten hat der LSB benannt:

GF Torsten Bonitz

Diesen erreichen Sie wie folgt: Postanschrift wie oben,

Mail: datenschutz@jvst.de.

## 2. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden

Ihre im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten verarbeiten wir auf Grund Ihrer Anmeldung gemäß Art. 6 Abs. 1 S. lit. b DSGVO zum Zwecke der Organisation und Durchführung der Maßnahme, dessen Vor- und Nachbereitung und zugehöriger Zwecke (bspw. Bereitstellung der Unterlagen, Organisation von Fahrgemeinschaften). Bei Lehrgängen zum Erwerb einer DOSB-Lizenz werden die personenbezogenen Daten durch den LSB gespeichert und zum Zwecke der Lizenzausstellung und -verlängerung an den DOSB weitergegeben werden. Hinweis: Im Falle einer Nicht-Einwilligung kann keine DOSB-Lizenz ausgestellt/verlängert werden.

Eine Verarbeitung zu darüberhinausgehenden Zwecken (wie z.B. die Speicherung Ihrer Kontaktdaten, um Sie über weitere Bildungsangebote zu informieren) erfolgt nur mit ausdrücklicher Einwilligung Ihrerseits.

Wenn Sie uns Ihre Einwilligung (bspw. in die Verarbeitung von Fotos und den Bezug von weiteren Informationen) erteilt haben, erfolgt die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO zu den in der Einwilligung benannten Zwecken.

Die auf dem Anmeldeformular mit einem Stern (\*) gekennzeichneten Angaben sind nicht gesetzlich oder vertraglich vorgeschrieben, jedoch für den Vertragsabschluss erforderlich. Im Falle der Nichtbereitstellung kann die Anmeldung nicht bearbeitet werden.

## 3. Verarbeitung und Weitergabe personenbezogener Daten

Bei der Verarbeitung werden die personenbezogenen Daten an die mit der Organisation betrauten Mitarbeiter des LSB weitergegeben, soweit dies zur Zweckerfüllung erforderlich ist. Ferner erhalten Teilnehmende aus ihrer Region Kontaktdaten, um bspw. Fahrgemeinschaften zu organisieren. Außerdem erhalten die beteiligten Kreditinstitute Ihre personenbezogenen Daten, um das SEPA-Lastschriftmandat zu erfüllen.

## 4. Dauer der Speicherung/ Löschung der personenbezogenen Daten

Ihre Daten werden von uns vier Jahre nach Ende des Lehrgangs gelöscht, sofern kein weiterer Lehrgang im Zeitraum besucht wurde und unsererseits nicht noch Ansprüche in Bezug auf die bestehenden oder gesetzlichen Verjährungs- und Aufbewahrungsfristen (§§ 195, 199 BGB; 257 HGB; 147 AO) bestehen. Soweit Sie uns zur Anfertigung von Fotos oder zum Zwecke der zukünftigen Information über Bildungsveranstaltungen eine Einwilligung zur weitergehenden Speicherung erteilt haben, speichern wir Ihren Namen, die Postadresse und die E-Mailadresse bis auf Widerruf Ihrerseits.

Hiervon ausgenommen sind die der Nachbereitung dienenden Unterlagen und Dokumentationen der Veranstaltung (i. d. R. Präsentationen). Diese werden nach 10 Jahren bzw. im Falle eines Löschantrags in unser Archiv überführt, um die urheberrechtlichen Interessen der Autoren sicherzustellen. Dies gilt auch im Falle von Fotos, deren zugehörige Einwilligung widerrufen wurde.

## 5. Ihre Rechte

Sie haben folgende Rechte bezüglich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten:

- Recht auf Auskunft gem. Art. 15 DS-GVO
- Recht auf Berichtigung und Löschung, Art. 16, 17 DS-GVO
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Art. 18 DS-GVO
- Recht auf Übertragbarkeit, Art. 21 DS-GVO

Außerdem haben Sie das Recht, sich bei der Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu beschweren. Soweit wir die Verarbeitung der personenbezogenen Daten auf eine Interessenabwägung stützen, können Sie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen. Dem Widerspruch ist ganz oder teilweise zu entsprechen, wenn triftige Gründe vorhanden sind, die einer weiteren Verarbeitung entgegenstehen. Diese Gründe teilen Sie uns bitte mit dem Widerspruch mit. Wir prüfen sodann die Sachlage und werden die Verarbeitung entweder einstellen bzw. anpassen oder Ihnen die gewichtigen Gründe der Fortführung der Verarbeitung mitteilen.

Soweit Sie eine Einwilligung erteilt haben, können Sie diese jederzeit ganz oder teilweise für die Zukunft widerrufen. Der Widerruf beeinflusst die Zulässigkeit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, nachdem Sie ihn gegenüber uns ausgesprochen haben. Leistungen, für deren Erbringung wir personenbezogene Daten benötigen, deren Verarbeitung Sie mit dem Widerruf oder Widerspruch unterbunden haben, können wir dann gegebenenfalls nicht mehr oder nicht mehr vollständig erbringen.

## 6. Änderungsklausel

Da unsere Datenverarbeitung Änderungen unterliegt, werden wir auch unsere Hinweise zum Datenschutz von Zeit zu Zeit anpassen. Wir werden sie über Änderungen angemessen und rechtzeitig informieren.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Graduierungswesen



[Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle \(Saale\)](#)

Tel.: +49 345 - 122 771 52  
Mobil: +49 175 - 41 41 274  
E-Mail: [gst@jvst.de](mailto:gst@jvst.de)  
Website: [www.jvst.de](http://www.jvst.de)

### Nachweis für Kampfpunkte im Rahmen des Wahlbereichs „Wettkampf“ für Dan-Graduierungen

Grundsätzliches:

- Kampfpunkte werden prinzipiell seit der letzten Graduierung gesammelt
- ein gewonnener Kampf = ein Punkt
- Kampfpunkte werden nur zur **teilweisen Erfüllung des Wahlbereichs „Wettkampf“** herangezogen oder wenn ein Judoka nach dem vollendeten 15. Lebensjahr und vor dem vollendeten 16. Lebensjahr den 1. Dan ablegen möchte
- Aspiranten haben Dokumentations-, Nachweis- und Bringepflicht, offizielle Wettkampflisten des Veranstalters können zum Nachweis herangezogen werden
- Gültige Turniere / Kämpfe:
  - alle Turniere des JVST ab LEM (U15, U18, U21, M/F), sowie Ranglistenturniere U15 des JVST
  - alle Turniere des LMC Sachsen-Anhalt
  - alle Turniere anderer LV ab LEM oder Landes- oder Verbandsliga (Veranstalter muss der LV sein!)
  - alle Turniere des DJB ab Gruppenebene (MDEM, BOT, DEM, DPM, DVMM, Jugendpokal, JtfO, Bundesliga)
  - alle Turniere der EJU und IJF
  - Turniere können auf Antrag des Veranstalters zum Sammeln von Kampfpunkten genehmigt werden
  - Einzelkämpfe können auf Anfrage des Aspiranten durch den PR gezählt werden
  - Freundschaftskämpfe zählen prinzipiell nicht
  - vereinsinterne Turniere zählen prinzipiell nicht

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.



Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle (Saale)

## Nachweis für Kampfpunkte im Rahmen des Wahlbereichs „Wettkampf“ für Dan-Graduiierungen

Name der/ des Judoka: \_\_\_\_\_

Angestrebte Graduierung: \_\_\_\_\_. Dan

Datum der letzten Graduierung: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	Kampfpunkte nicht notwendig aufgrund Qualifikation / Platzierung bei einer entsprechenden Meisterschaft (siehe „Anforderungen für Dan-Graduiierungen im DJB“) (Nachweis beilegen)			
Datum	Name des Wettkampfs	Name des Gegners / der Gegnerin	Stempel Veranstalter / Ausrichter	Unterschrift Veranstalter / Ausrichter

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Graduierungswesen



[Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle \(Saale\)](#)

Tel.: +49 345 - 122 771 52  
Mobil: +49 175 - 41 41 274  
E-Mail: [gst@jvst.de](mailto:gst@jvst.de)  
Website: [www.jvst.de](http://www.jvst.de)

### Voraussetzungen für modulare Teilleistungen im Prüfungswesen JVST

#### Grundsätzliches:

**Modulare Teilleistungen können nur bei Veranstaltungen des LV (meint v.a. technische Lehrgänge) oder bei Lehrgängen oder Veranstaltungen anderer LV oder des DJB erfolgen (Landes-Kata-Meisterschaften oder höher, Kata-Event des DJB, DJB-Sommerschule, Lehrgänge des DJB oder der LV)**

Module müssen in der modularen Teilleistung vollständig erbracht werden. Eine Aufteilung eines Moduls, z.B. einzelne Gruppen der Kata, ist nicht möglich.

Ggf. zusätzlich entstehende Kosten (z.B. modulare Teilleistung bei einem Lehrgang) sind durch den Prüfling selbst zu tragen.

Zu den technischen Lehrgängen des JVST können modulare Teilleistungen erbracht werden. Dies ist im Vorfeld durch Anmeldung anzuzeigen.

Es müssen mind. zwei Graduierer / Bewerter anwesend sein. Bei zwei Graduierern / Bewertern muss deren Urteil einstimmig ausfallen, bei mehr Graduierern / Bewertern reicht eine einfache Mehrheit.

Sollte die Veranstaltung keine des JVST sein, müssen die Graduierer / Bewerter vorher mit dem Graduierungsreferenten abgestimmt und durch diesen bestätigt werden.

Der Nachweis über die erbrachte Leistung hat mit dem entsprechenden Dokument (siehe letzte Seite) zu erfolgen. Der Aspirant hat Bringe- und Dokumentationspflicht.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Graduierungswesen



### Modulare Teilleistungen Kata:

Als Graduierer / Bewerter können fungieren:

- Graduierer für den Dan-Bereich des JVST für das aktuelle Jahr
- Graduierer für den Dan-Bereich eines anderen Landesverbandes mit aktueller Lizenz
- Kata-Wertungsrichter mit mind. gültiger Landeswertungsrichterlizenz für die entsprechende Kata
- Kata-Wertungsrichter anderer Nationen mit vergleichbarer Lizenz
- Inhaber der Trainer-B-Lizenz Kata des DJB mit gültiger Lizenz

Der Nachweis kann außerdem durch ein Ergebnis einer Kata-Meisterschaft (ab Land) erbracht werden.

### Modulare Teilleistung Taiso:

Als Graduierer / Bewerter können fungieren:

- Graduierer für den Dan-Bereich des JVST für das aktuelle Jahr
- Graduierer für den Dan-Bereich eines anderen Landesverbandes mit aktueller Lizenz
- Taiso-Trainer / Trainer-B-Lizenz Taiso des DJB mit gültiger Lizenz

### Modulare Teilleistung Selbstverteidigung:

Als Graduierer / Bewerter können fungieren:

- Graduierer für den Dan-Bereich des JVST für das aktuelle Jahr
- Graduierer für den Dan-Bereich eines anderen Landesverbandes mit aktueller Lizenz
- Inhaber der Trainer-B-Lizenz Selbstverteidigung des DJB mit gültiger Lizenz
- Anerkannte Selbstverteidigungsexperten des DJB und seiner Landesverbände

### Modulare Teilleistungen Theorie:

Die Leistungen der Obligatorik Theorie können schriftlich zur Bewertung an die zugeteilten Graduierer erfolgen. Die Graduierer entscheiden, ob sie in einer Präsenz-Leistung darauf zurückkommen (dies ist dem Anwärter im Vorfeld mitzuteilen).

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Graduierungswesen



### Nachweis über erbrachte Teilleistungen zur Graduierung

Judoka: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Angestrebte Graduierung: \_\_\_\_\_

Jahr der Anmeldung: \_\_\_\_\_

#### Erbrachte Leistungen:

Graduierungsmodul (nichtzutreffendes streichen)	Datum (ggf. mit Veranstaltungsbeschreibung)	anwesende Graduierer (ggf. mit LV)	Stempel / Unterschriften
Obligatorik Nage-waza			
Obligatorik Katame-waza			
Obligatorik Kata			
Obligatorik Theorie			
Wahlbereich Wettkampf (Kampfpunkte extra)			
Wahlbereich Kata			
Wahlbereich SV			
Wahlbereich Taiso			

## Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 1. Dan

### **Bewertungsbogen zur Graduierung zum 1. Dan für den Judoka:**

---

#### **Nage-waza**

Techniken des Grundprogramms (Niveaustufe 3)

Nr.	Technik	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
1		<input type="checkbox"/>					
2		<input type="checkbox"/>					
3		<input type="checkbox"/>					
4		<input type="checkbox"/>					
5		<input type="checkbox"/>					
6		<input type="checkbox"/>					
7		<input type="checkbox"/>					
8		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					

Techniken des Erweiterungsprogramms (Niveaustufe 2)

Nr.	Technik	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
9		<input type="checkbox"/>					
10		<input type="checkbox"/>					
11		<input type="checkbox"/>					
12		<input type="checkbox"/>					
13		<input type="checkbox"/>					
14		<input type="checkbox"/>					
15		<input type="checkbox"/>					
16		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					

Techniken der Gokyo außerhalb des Grund- und Erweiterungsprogramms (Niveaustufe 2)

Nr.	Technik	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
17		<input type="checkbox"/>					
18		<input type="checkbox"/>					
19		<input type="checkbox"/>					
20		<input type="checkbox"/>					
21		<input type="checkbox"/>					
22		<input type="checkbox"/>					
23		<input type="checkbox"/>					
24		<input type="checkbox"/>					
25		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 1. Dan für den Judoka:**

**Katame-waza**

Osae-komi-waza (Techniken des Grundprogramms auf Niveau 3, alle anderen auf Niveau 2)

Nr.	Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
1			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Kansetsu-waza (Techniken des Grundprogramms auf Niveau 3, alle anderen auf Niveau 2)

Nr.	Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
5			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Shime-waza (Techniken des Grundprogramms auf Niveau 3, alle anderen auf Niveau 2)

Nr.	Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
9			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Standardsituation	Nr.	Standardsituation	Nr.
Bank Oberlage		Bank Unterlage	
Bauch Oberlage		Bauch Unterlage	
Einbeinklammer Oberlage		Einbeinklammer Unterlage	
„Guard“ Oberlage		„Guard“ Unterlage	
Übergang Tachi-waza Aktion Tori		Übergang Tachi-waza Aktion Uke	

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 1. Dan für den Judoka:**

**Kata-Demonstrationen**

(Bei einer Demonstration als Uke eine weitere Bewertungsliste mit entsprechendem Vermerk abgeben)

**Nage-no-Kata (Niveau 2)**

Technik	Bewertung
Uki-otoshi	
Seoi-nage	
Kata-guruma	

Technik	Bewertung
Uki-goshi	
Harai-goshi	
Tsurikomi-goshi	

Technik	Bewertung
Okuri-ashi-barai	
Sasae-tsurikomi-ashi	
Uchi-mata	

Nur Wahlbereich			
Technik	Bewertung	Technik	Bewertung
Tomoe-nage		Yoko-gake	
Ura-nage		Yoko-guruma	
Sumi-gaeshi		Uki-waza	

**Ju-no-Kata (Niveau 2)**

Technik	Bewertung
Tsukidashi	
Kata-oshi	
Ryote-dori	
Kata-mawashi	
Ago-oshi	

Technik	Bewertung
Kirioroshi	
Ryokata-oshi	
Naname-uchi	
Kata-dori	
Kata-age	

Nur Wahlbereich	
Technik	Bewertung
Obi-tori	
Mune-oshi	
Tsuki-age	
Uchi-oroshi	
Ryogen-tsuki	

**Katame-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)**

Technik	Bewertung
Kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Hidari-eri-dori	
Migi-eri-dori	
Kataude-dori	
Ushiro-eri-dori	
Ushiro-jime	
Kakae-dori	

Technik	Bewertung
Naname-uchi	
Gammen-tsiji	
Mae-geri	
Yoko-geri	



**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 1. Dan für den Judoka:**

**Gewählter Wahlbereich**

Wettkampf *Für den Wahlbereich Wettkampf den entsprechenden Nachweis für Kampfpunkte oder Qualifikation beilegen*

Vorstellung Spezialtechnik Tachi-waza      Technik: \_\_\_\_\_  
mit Übungsformen      Bewertung: \_\_\_\_\_

Vorstellung Spezialtechnik Ne-waza      Technik: \_\_\_\_\_  
mit Übungsformen      Bewertung: \_\_\_\_\_

Lizenz *Für den Wahlbereich Lizenz den entsprechenden Nachweis beilegen*

Kata *siehe Seite 3*

SV

Angriff	Technik	Bewertung
Umklammerung		
Würge im Stand		
Schwitzkasten		
Greifen der Kleidung		
Tori am Boden		

Angriff	Technik	Bewertung
Schwinger / Haken		
Gerader Fauststoß		
Gerader Fußtritt		
Schräger Fußtritt		
Schlag am Boden		

Taiso *Für den Wahlbereich Taiso den Nachweis des Judo-Sport-Abzeichens beilegen*

Tandoku-rendshu-Programm aus 10 Judoaktionen      Bewertung: \_\_\_\_\_

Demonstration der ersten drei Sequenzen der Seiryoku-zenvyo-kokumin-taiiku

Gruppe	Bewertung
Goho-ate	
O-goho-ate	
Goho-geri	

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 2. Dan für den Judoka:**

**Nage-waza**

Techniken des Grundprogramms (Niveaustufe 3)

Nr.	Technik	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
1		<input type="checkbox"/>					
2		<input type="checkbox"/>					
3		<input type="checkbox"/>					
4		<input type="checkbox"/>					
5		<input type="checkbox"/>					
6		<input type="checkbox"/>					
7		<input type="checkbox"/>					
8		<input type="checkbox"/>					
9		<input type="checkbox"/>					

Techniken des Erweiterungsprogramms (Niveaustufe 3)

Nr.	Technik	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
10		<input type="checkbox"/>					
11		<input type="checkbox"/>					
12		<input type="checkbox"/>					
13		<input type="checkbox"/>					
14		<input type="checkbox"/>					
15		<input type="checkbox"/>					
16		<input type="checkbox"/>					
17		<input type="checkbox"/>					
18		<input type="checkbox"/>					
19		<input type="checkbox"/>					
20		<input type="checkbox"/>					

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 2. Dan für den Judoka:**

Techniken der Gokyo außerhalb des Grund- und Erweiterungsprogramms (Niveaustufe 3)

Nr.	Technik	Kombination	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
21		<input type="checkbox"/>					
22		<input type="checkbox"/>					
23		<input type="checkbox"/>					
24		<input type="checkbox"/>					
25		<input type="checkbox"/>					
26		<input type="checkbox"/>					
27		<input type="checkbox"/>					
28		<input type="checkbox"/>					
29		<input type="checkbox"/>					
30		<input type="checkbox"/>					

Kodokan-Techniken außerhalb der Gokyo (Niveaustufe 2)

Nr.	Technik	Kombination	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
31		<input type="checkbox"/>					
32		<input type="checkbox"/>					
33		<input type="checkbox"/>					
34		<input type="checkbox"/>					
35		<input type="checkbox"/>					
36		<input type="checkbox"/>					

## Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 2. Dan

### **Bewertungsbogen zur Graduierung zum 2. Dan für den Judoka:**

#### **Katame-waza**

##### Osae-komi-waza (Niveaustufe 3)

Nr.	Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
1			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

##### Kansetsu-waza (Niveaustufe 3)

Nr.	Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
9			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

##### Shime-waza (Niveaustufe 3)

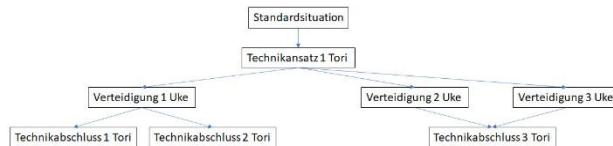
Nr.	Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
17			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 2. Dan für den Judoka:**

Handlungsketten

Kurzbeschreibung nach dem Muster (oder Baumdiagramm):

Ausgangsposition → Angriff → Handlungsweise Uke → Handlungsweise Uke → Handlungsweise Uke → Handlungsweise Uke → Zischenstation1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss  
 → Zischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss  
 → Zischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss  
 → Zischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss



Bewertung: \_\_\_\_\_

Standardsituation	Nr.	Standardsituation	Nr.
Bank Oberlage		Bank Unterlage	
Bauch Oberlage		Bauch Unterlage	
Einbeinklammer Oberlage		Einbeinklammer Unterlage	
„Guard“ Oberlage		„Guard“ Unterlage	
Übergang Tachi-waza Aktion Tori		Übergang Tachi-waza Aktion Uke	

Techniken in Handlungskette 1	Nr.	Techniken in Handlungsketten 2	Nr.

## Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 2. Dan

### **Bewertungsbogen zur Graduierung zum 2. Dan für den Judoka:**

---

#### **Kata-Demonstrationen**

(Bei einer Demonstration als Uke eine weitere Bewertungsliste mit entsprechendem Vermerk abgeben)

##### Nage-no-Kata (Niveau 2)

Technik	Bewertung
Uki-otoshi	
Seoi-nage	
Kata-guruma	

Technik	Bewertung
Uki-goshi	
Harai-goshi	
Tsurikomi-goshi	

Technik	Bewertung
Okuri-ashi-barai	
Sasae-tsurikomi-ashi	
Uchi-mata	

Technik	Bewertung
Tomoe-nage	
Ura-nage	
Sumi-gaeshi	

Technik	Bewertung
Yoko-gake	
Yoko-guruma	
Uki-waza	

##### Katame-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich, 2 Gruppen)

Technik	Bewertung
Kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	

Technik	Bewertung
Kata-juji-jime	
Hadaka-jime	
Okuri-eri-jime	
Kata-ha-jime	
Gyaku-juji-jime	

Technik	Bewertung
Ude-garami	
Ude-hishigi-juji-gatame	
Ude-hishigi-ude-gatame	
Ude-hishigi-hiza-gatame	
Ashi-garami	

##### Kodokan Goshinjutsu (Niveau 2 – nur Wahlbereich, 4 Gruppen oder Gruppen 3-5)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Hidari-eri-dori	
Migi-eri-dori	
Kataude-dori	
Ushiro-eri-dori	
Ushiro-jime	

Technik	Bewertung
Kakae-dori	
Naname-uchi	
Gammen-tsugi	
Mae-geri	
Yoko-geri	

Technik	Bewertung
Tsukkake	
Choku-tsuki	
Naname-tsuki	
Furiage	
Furioroshi	
Morote-tsuki	
Shomen-zuke	
Koshi-gamae	
Haimen-zuke	

##### Kime-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Tsukkake	
Suri-age	
Yoko-uchi	

Technik	Bewertung
Ushiro-dori	
Tsukkomi	
Kiri-komi	
Yoko-tsuki	

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 2. Dan für den Judoka:**

**Gewählter Wahlbereich**

- Wettkampf *Für den Wahlbereich Wettkampf den entsprechenden Nachweis für Kampfpunkte oder Qualifikation beilegen*  
 Uchi-komi-Formen zu mind. zwei Eindrehtechniken aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern.

*Platz für eigene Notizen*

---



---



---

Bewertung: \_\_\_\_\_

- Lizenz *Für den Wahlbereich Lizenz den entsprechenden Nachweis beilegen*

- Kata *siehe Seite 3*

- SV

Angriff	Technik	Bewertung
Umkla- mmerung		
Würge im Stand		
Schwitz- kasten		
Greifen der Kleidung		
Tori am Boden		

Angriff	Technik	Bewertung
Schwinger / Haken		
Gerader Fauststoß		
Gerader Fußtritt		
Schräger Fußtritt		
Schlag am Boden		

Angriff	Technik	Bewertung
Stock Schlag von oben		
Stock Vorhand von Seite		
Stock Rückhand Seite		
Stock Angriff 4		
Stock Angriff 5		

- Taiso *Für den Wahlbereich Taiso den Nachweis des Judo-Sport-Abzeichens beilegen*

Demonstration und Erläuterung der Tandoku-dosa der Seiryoku-zenvyo-kokumin-taiiku

Gruppe	Bewertung
Goho-ate	
O-goho-ate	
Goho-geri	

Gruppe	Bewertung
Aktionen 4-8	
Aktionen 9-13	
Aktionen 14-16	
Erläuterungen	

Demonstration der Koordinationskreise am Boden (1-3 oder 1 und 4)

Koordinationskreis	Bewertung
Koordinationskreis 1	
Koordinationskreis 2	
Koordinationskreis 3	
Koordinationskreis 4	

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:****Nage-waza**Techniken der Gokyo-no-waza (Niveaustufe 3)

Technik	Kombination	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
De-ashi-barai	<input type="checkbox"/>					
Hiza-guruma	<input type="checkbox"/>					
Sasae-tsurikomi-ashi	<input type="checkbox"/>					
Uki-goshi	<input type="checkbox"/>					
O-soto-gari	<input type="checkbox"/>					
O-goshi	<input type="checkbox"/>					
O-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
Seoi-nage	<input type="checkbox"/>					
Ko-soto-gari	<input type="checkbox"/>					
Ko-uchi-gari	<input type="checkbox"/>					
Koshi-guruma	<input type="checkbox"/>					
Tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/>					
Okuri-ashi-barai	<input type="checkbox"/>					
Tai-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Harai-goshi	<input type="checkbox"/>					
Uchi-mata	<input type="checkbox"/>					
Ko-soto-gake	<input type="checkbox"/>					
Tsuri-goshi	<input type="checkbox"/>					
Yoko-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Ashi-guruma	<input type="checkbox"/>					
Hane-goshi	<input type="checkbox"/>					
Harai-tsurikomi-ashi	<input type="checkbox"/>					
Tomoe-nage	<input type="checkbox"/>					
Kata-guruma	<input type="checkbox"/>					
Sumi-gaeshi	<input type="checkbox"/>					
Tani-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Hane-makikomi	<input type="checkbox"/>					
Sukui-nage	<input type="checkbox"/>					
Utsuri-goshi	<input type="checkbox"/>					
O-guruma	<input type="checkbox"/>					
Soto-makikomi	<input type="checkbox"/>					
Uki-otoshi	<input type="checkbox"/>					

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:**

Technik	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
O-soto-guruma	<input type="checkbox"/>					
Uki-waza	<input type="checkbox"/>					
Yoko-wakare	<input type="checkbox"/>					
Yoko-guruma	<input type="checkbox"/>					
Ushiro-goshi	<input type="checkbox"/>					
Ura-nage	<input type="checkbox"/>					
Sumi-otoshi	<input type="checkbox"/>					
Yoko-gake	<input type="checkbox"/>					

12 Kodokan-Techniken außerhalb der Gokyo (Habukareta-waza bzw. Shinmeisho-no-waza) (Niveaustufe 3)

Technik	Auswahl	Kombi-nation	Finte	Konter	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Bewertung
Obi-otoshi	<input type="checkbox"/>						
Seoi-otoshi	<input type="checkbox"/>						
Yama-arashi	<input type="checkbox"/>						
O-soto-otoshi	<input type="checkbox"/>						
Daki-wakare	<input type="checkbox"/>						
Hikkomi-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Tawara-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Uchi-makikomi	<input type="checkbox"/>						
Morote-gari	<input type="checkbox"/>						
Kushiki-taoshi	<input type="checkbox"/>						
Kibisu-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Uchi-mata-sukashi	<input type="checkbox"/>						
Tsubame-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Ko-uchi-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
O-uchi-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
O-soto-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Harai-goshi-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Uchi-mata-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
Hane-goshi-gaeshi	<input type="checkbox"/>						
(Kani-basami)	<input type="checkbox"/>						
O-soto-makikomi	<input type="checkbox"/>						
(Kawazu-gake)	<input type="checkbox"/>						
Harai-makikomi	<input type="checkbox"/>						
Uchi-mata-makikomi	<input type="checkbox"/>						
Sode-tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/>						
Ippon-seoi-nage	<input type="checkbox"/>						
Ko-uchi-makikomi	<input type="checkbox"/>						

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:****Katame-waza**

Alle Techniken des Kodokan (außer Ashi-garami und Do-jime) aus einer Standardsituation (Niveaustufe 3)

Technik	Benennung der Standardsituation	In Handlungs-kette (Nr.)	Oberlage	Unterlage	Bewertung
Kesa-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kuzure-kesa-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ushiro-kesa-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kami-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kuzure-kami-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yoko-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tate-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uki-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ura-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nami-juji-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gyaku-juji-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-juji-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hadaka-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Okuri-eri-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-ha-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-te-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ryote-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sode-guruma-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tsukkomi-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sankaku-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-garami		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-juji-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-ude-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-hiza-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-waki-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-hara-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-ashi-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-te-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-sankaku-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### **Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:**

#### Handlungsketten

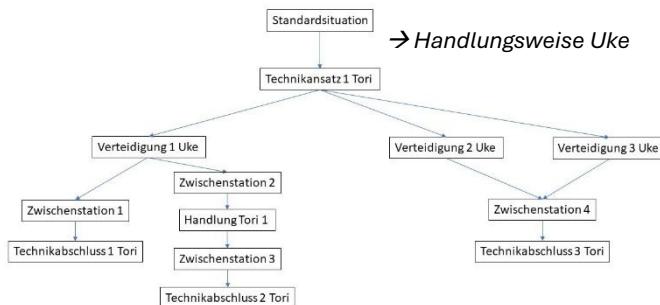
Kurzbeschreibung nach dem Muster (oder Baumdiagramm):

Ausgangsposition → Angriff → Handlungsweise Uke → Zwischenstation1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss

→ Zwischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss

→ Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss

→ Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss



Bewertung Oberlage: \_\_\_\_\_

Bewertung Unterlage: \_\_\_\_\_

#### Demonstration und Erläuterung von Umdrehtechniken

Kurzbeschreibung der Demonstration

Bewertung: \_\_\_\_\_

Standardsituation	Techniken	Standardsituation	Techniken
Bank Oberlage		Bank Unterlage	
Bauch Oberlage		Bauch Unterlage	
Einbeinklammer Oberlage		Einbeinklammer Unterlage	
„Guard“ Oberlage		„Guard“ Unterlage	
Übergang Tachi-waza Aktion Tori		Übergang Tachi-waza Aktion Uke	

Techniken in Handlungskette 1	Techniken in Handlungsketten 2

Techniken in Handlungskette 3	Techniken in Handlungsketten 4

### **Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:**

#### **Kata-Demonstrationen**

(Bei einer Demonstration als Uke eine weitere Bewertungsliste mit entsprechendem Vermerk abgeben)

##### **Katame-no-Kata (Niveau 2)**

Technik	Bewertung
Kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	

Technik	Bewertung
Kata-juji-jime	
Hadaka-jime	
Okuri-eri-jime	
Kata-ha-jime	
Gyaku-juji-jime	

Technik	Bewertung
Ude-garami	
Ude-hishigi-juji-gatame	
Ude-hishigi-ude-gatame	
Ude-hishigi-hiza-gatame	
Ashi-garami	

##### **Ju-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)**

Technik	Bewertung
Tsukidashi	
Kata-oshi	
Ryote-dori	
Kata-mawashi	
Ago-oshi	

Technik	Bewertung
Kirioroshi	
Ryokata-oshi	
Naname-uchi	
Kata-dori	
Kata-age	

Technik	Bewertung
Obi-tori	
Mune-oshi	
Tsuki-age	
Uchi-oroshi	
Ryogan-tsuki	

##### **Kodokan Goshinjutsu (Niveau 2 – nur Wahlbereich)**

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Hidari-eri-dori	
Migi-eri-dori	
Kataude-dori	
Ushiro-eri-dori	
Ushiro-jime	

Technik	Bewertung
Kakae-dori	
Naname-uchi	
Gammen-tsugi	
Mae-geri	
Yoko-geri	

Technik	Bewertung
Tsukkake	
Choku-tsuki	
Naname-tsuki	
Furiage	
Furioroshi	
Morote-tsuki	
Shomen-zuke	
Koshi-gamae	
Haimen-zuke	

##### **Kime-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)**

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Sode-dori	
Tsukkake	
Tsuki-age	
Suri-age	
Yoko-uchi	

Technik	Bewertung
Ke-age	
Ushiro-dori	
Tsuki-komi	
Kiri-komi	
Nuki-kake	
Kiri-oroshi	

##### **Koshiki-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)**

Technik	Bewertung
Tai	
Yume-no-uchi	
Ryokuhi	
Mizu-guruma	
Mizu-nagare	
Hiki-otoshi	
Ko-daore	
Uchikudaki	

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:**

**Gewählter Wahlbereich**

- Wettkampf *Für den Wahlbereich Wettkampf den entsprechenden Nachweis für Kampfpunkte oder Qualifikation beilegen*

Uchi-komi-Formen zu vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen

*Platz für eigene Notizen*

---



---



---

Bewertung: \_\_\_\_\_

Demonstration und Erläuterung von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten

*Platz für eigene Notizen*

---



---



---

Bewertung: \_\_\_\_\_

- SV

Angriff	Technik	Bewertung
Umklammerung		
Würge im Stand		
Schwitzkasten		
Greifen der Kleidung		
Tori am Boden		

Angriff	Technik	Bewertung
Schwinger / Haken		
Gerader Fauststoß		
Gerader Fußtritt		
Schräger Fußtritt		
Schlag am Boden		

Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken bei der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen

*Platz für eigene Notizen*

---



---



---

Bewertung: \_\_\_\_\_

**Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:**

---

Lizenz *Für den Wahlbereich Lizenz den entsprechenden Nachweis beilegen*

Kata *siehe Seite 4*

Taiso *Für den Wahlbereich Taiso den Nachweis des Judo-Sport-Abzeichens beilegen*

Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms (extra einreichen) mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:

- Mobilisationsübungen (Hokyo)
- Koordinationsübungen
- Kräftigungs-/Stabilisationsübungen
- Dehnungs-/Beweglichkeitübungen (Junan-Taiso)
- Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Atemübungen (Kokyū-Ho)

oder

Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms (extra einreichen) mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:

- Tandoku-rendshu (Stand)
- Tandoku-rendshu (Boden)
- Tai-sabaki
- Atemi-waza
- Ukemi

oder

Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku:

Tandoku-dosa

Gruppe	Bewertung
Goho-ate	
O-goho-ate	
Goho-geri	

Gruppe	Bewertung
Aktionen 4-8	
Aktionen 9-13	
Aktionen 14-16	
Erläuterungen	

Kime-shiki

Gruppe	Bewertung
Idori	
Tachiai	
Erläuterungen	

oder Ju-shiki

Gruppe	Bewertung
Dai-ikkyo	
Dai-nikyo	
Dai-sankyo	
Erläuterungen	

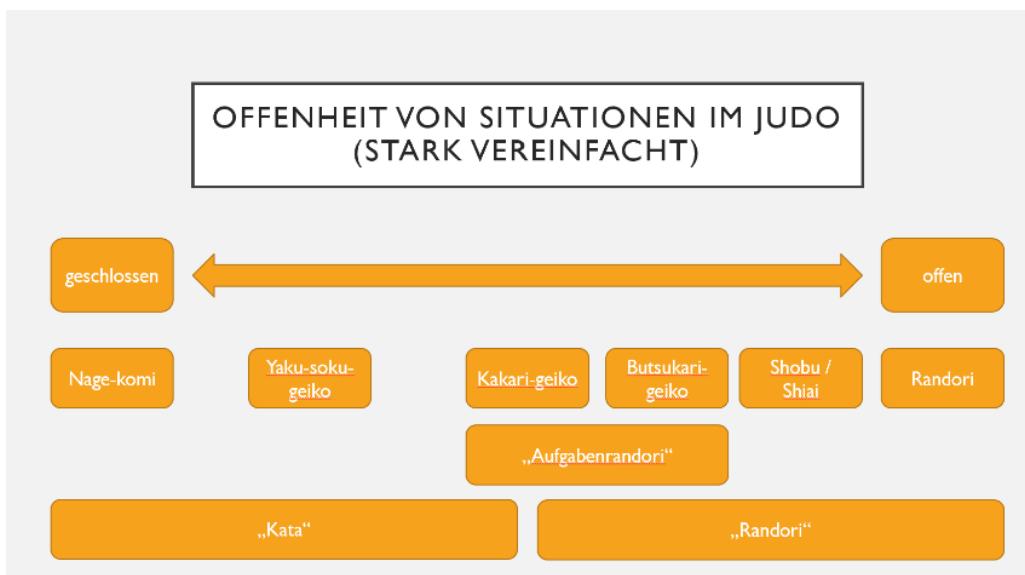
**Niveaustufenkonzept des DJB:****Komponenten für eine neue Graduierungen**

Zum Erreichen einer neuen Graduierung sind allgemein zwei Komponenten nötig. Zum einen muss der / die Judoka das technische Level für die angestrebte Graduierung haben, zum anderen die gestellten Aufgaben der Graduierungs-Bereiche (für den Dan-Bereich, siehe „Anforderungen und Hinweise zum Masterprogramm im JVST“) erfüllen. Das Erbringen lediglich einer Komponente reicht nicht aus, um eine neue Graduierung zu erhalten. Dieser Anspruch wird auch in den Anforderungen für Dan-Grade deutlich, indem unterschiedliche Niveaustufen für Technikgruppen gestellt werden und die Anforderungen in verschiedene Bereiche eingeteilt werden. Hinzu verlangt das Graduierungssystem des DJB außerdem eine persönliche Eignung in Form der Anforderungen „Sozialkompetenz“ (siehe „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dan-Graduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.“ S. 13). Kompetenzen sind eben nicht nur deklarative Fähigkeiten oder deklaratives Wissen, sondern zeigen sich in einer Gesamtheit von Leistungsentwicklungen. Die Graduierung attestiert diese Leistungsentwicklungen, nicht einen Ist-Zustand zu einem „Prüfungstermin“ (Vgl. dazu äquivalent auch: „Kyu-Graduierungen im JVST“).

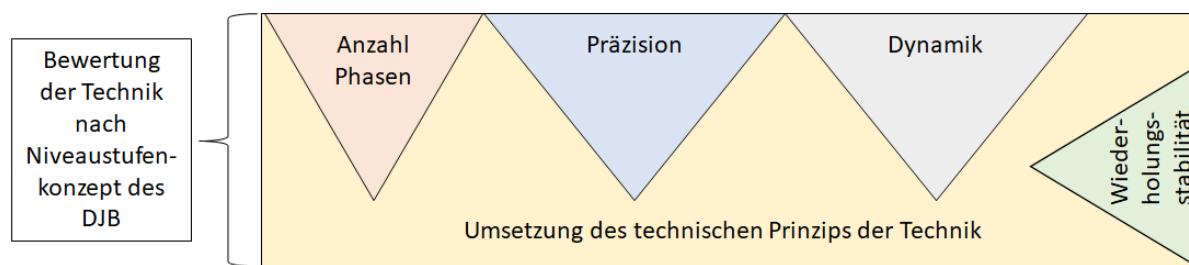
### Offene und geschlossene Situationen:

Beurteilungen von Technikausführungen können im Kyu-Bereich in offenen und geschlossenen Situationen erfolgen. Geschlossene Situationen umfassen jegliches Techniktraining / Technikausführungen mit kooperativen Uke / Situationen mit klarer Rollenverteilung Uke-Tori. Der DJB definiert eine geschlossene Situation, als jede Form des Trainings, bei dem Tori die Handlungsweisen von Uke vorhersehen kann.

Der DJB definiert offene Situationen als jede Situation, in denen Tori Ukes Handlung nicht vorhersehen kann. Offene Situationen sind also Randori und Shiai. Zwischen den Polen vollständig offener und vollständig geschlossener Situationen / Trainingsformen existieren vielfältige, nicht vollständig offene und nicht vollständig geschlossene Situationen.



### Hinweise zu den Niveaustufen im JVST:



Im Rahmen der Bewertung der Technik ist nach Niveaustufenkonzept des DJB auf die Umsetzung des technischen Prinzips, die Anzahl der Phasen, die Präzision, die Dynamik sowie die Wiederholungsstabilität der Aktion zu achten. Diese stehen jedoch nicht gleichberechtigt nebeneinander. Die Umsetzung des technischen Prinzips ist dabei die Grundlage, nach der die Betrachtung der anderen Bestandteile folgt. Wird das technische Prinzip verfehlt, haben die anderen Kriterien keinen „Rahmen“, in dem sie beachten werden können.

Das Kriterium „Wiederholungsstabilität“ lässt sich vor allem gut in trainingsbegleitenden Graduierungen in geschlossenen Situationen überprüfen. In einem klassischen Prüfungsrahmen lässt sich dieses Kriterium kaum überprüfen, wodurch die anderen Kriterien eine größere Bedeutung bekommen.

#### Spannungsfeld „Präzision“ – „Dynamik“

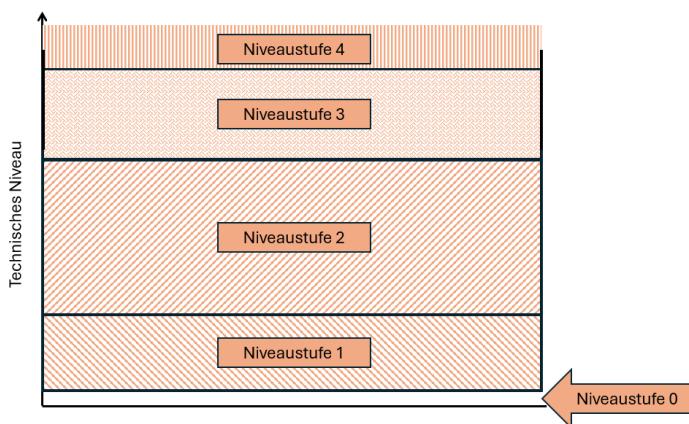
- Faustregel: Je dynamischer eine Aktion durchgeführt wird, umso weniger präzise kann / muss man seine Bewegung kontrollieren. Je präziser man demonstriert, umso weniger dynamisch wird die Demonstration werden.
- Dynamik und Präzision schließen sich aber nicht aus, um in eine höhere Niveaustufe zu erreichen, muss man sich in beiden Aspekten verbessern – keiner der Aspekte ist wichtiger als der andere.
- Eine Demonstration, die sich vollständig auf Präzision oder vollständig auf Dynamik fokussiert, ist maximal auf Niveaustufe 1.

Das höchste technische Niveau zeigt sich in einer Aktion mit  
hoher Dynamik  
und  
hoher Präzision.



## Niveaustufen als Spektren

Obwohl sie „Niveaustufen“ genannt werden, stellen auch die neuen Einteilungen des DJB **Spektren innerhalb des technischen Niveaus** dar:



Dabei geht es bei der Zuordnung einer beobachteten Aktion zu einer Niveaustufe vor allem darum, welche Arten von Imperfektionen sich zeigen. So stellt die Niveaustufe 1 eine unsituative Demonstration und / oder eine Demonstration in Grobform dar, bei der mehrere funktionelle Schwächen beobachtbar sind. Die Niveaustufe 2 ist die Lösung einer

Situation durch eine Judotechnik (= situatives Judo), die noch eine funktionelle Schwäche aufweist (und ggf. weitere nicht funktionelle Schwächen). Bei der Niveaustufe 3 sind keine funktionellen Schwächen mehr beobachtbar, aber nicht-funktionelle Schwächen treten noch auf. Niveaustufe 4 stellt laut DJB die „schwer zu erreichende Perfektion“ dar. Alter und Könnensstand können Einfluss auf die Einstufung einer Aktion haben. Die Niveaustufen können sich mit folgenden Gedankenstützen verdeutlicht werden:

Niveaustufe 1: „Man erkennt, wo es durch Üben hingehen soll.“

Niveaustufe 2: „Man **muss** noch Essenzielles verbessern.“

Niveaustufe 3: „Man kann noch Details verbessern.“ / „Meckern auf hohem Niveau.“

Niveaustufe 4: „Perfektion“

## Beschreibung der Niveaustufen:

- siehe Videoserie des JVST zu den Niveaustufen (beispielhafte Demonstrationen der Unterschiede der Niveaustufen):  
<https://youtube.com/playlist?list=PL8032R0uSnketiguUkuqscZDCE8Jwf7xD&si=uzlc-zxpDCXCbsp>
- Kodokan-Playlist: Technikdemonstrationen auf Niveaustufe 1  
[https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7\\_He1EYIIQ&si=xsl5IRCrLZOURWDR](https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ&si=xsl5IRCrLZOURWDR)
- Kodokan-Playlist: Unterschiede ähnlicher Techniken:  
[https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc1kpgs2Rngx\\_O-zadw16OQr&si=HcCeD7x-zgVqAGgW](https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc1kpgs2Rngx_O-zadw16OQr&si=HcCeD7x-zgVqAGgW)
- JVS-Videos auf Niveaustufe 1-2:  
<https://judoverbandsachsen.de/service/lehrmaterialien/>
- siehe auch das Dokument „Handout Vorbereitung auf Graduierungen 1. - 3. Dan (Masterprogramm)“

## Tachi-waza:

### Bewertung geschlossener Situationen (Tachi-waza):

Der **DJB** definiert zur Einordnung von Technikdemonstrationen folgende Niveaustufen für geschlossene Situationen:

Niveau-stufe	Anzahl Phasen	Präzision: Umsetzung des technischen Prinzips funktionelle Schwächen	Dynamik	Wiederholungs -stabilität: Aktion gelingt	Einhaltung Formalia bei Kata
Stufe 1	2	• wird erkennbar umgesetzt, • deutliche funktionelle Schwächen	gering	häufig	im Wesentlichen
Stufe 2	2	• wird weitgehend umgesetzt, • kleinere funktionelle Schwächen	mittel	meistens	weitgehend
Stufe 3	2	• wird voll umgesetzt • funktionell nicht relevante Schwächen	hoch	in der Regel	gemäß IJF/DJB-Regeln
	3+	• wird weitgehend umgesetzt, • kleinere funktionelle Schwächen	mittel	meistens	
Stufe 4	3+	• wird voll umgesetzt • funktionell nicht relevante Schwächen	hoch	fast immer	gemäß IJF/DJB-Regeln

Im **JVST** gelten dazu folgende weiterführende Erläuterungen:

Die Phasierung können umfassen:

- Griffaufbau
- vorbereitende Techniken
- vorbereitende Bewegungen (z.B. Körperfinten, Einleiten einer Bewegungsrichtung etc.)
- Techniken von Uke

Die Phasen einer Aktion sind nicht die „Wurfphasen“ (Kuzushi, Tsukuri, Kage), die Wurfaktion selbst ist eine Phase der Aktion und könnte ggf. in die drei Wurfphasen eingeteilt werden. Insbesondere Kuzushi kann auch eine eigene Aktionsphase sein. Damit die entsprechenden Phasen zur Technikbeurteilung herangezogen werden können, müssen diese einen direkten Zusammenhang zur Technik haben. Der erarbeitete Griff soll einen Vorteil für die auszuführende Technik bringen. Ebenso sollen vorbereitende Techniken und Bewegungen die zu bewertende Technik situativ ermöglichen. Auch Techniken von Uke müssen aus sinnvollen Situationen angesetzt werden oder alternativ durch Toris Aktionen erzwungen werden. So wie Techniken kein Selbstzweck sein dürfen, dürfen auch keine der Phasen der Aktion ein Selbstzweck sein. Insgesamt zeigt sich, dass häufig der Könnenssprung von Niveaustufe 2 auf Niveaustufe 3 größer ist, als die Aspiranten ihn vermuten. Niveaustufe 3 sollte sich eher vorgestellt werden als „knapp unter Niveaustufe 4“ (was laut DJB die „schwer zu erreichende Perfektion“ darstellt) und nicht als „nur wenig über Niveaustufe 2“.

Für weitere Erklärungen siehe Dokument „Handout Vorbereitung auf Graduierungen 1. - 3. Dan (Masterprogramm)“ und „Hinweise zu Niveaustufen“.

### Kurzbeschreibung der Niveaustufen (Tachi-waza - geschlossene Situation):

- Was ist Niveaustufe 1 im Stand?
  - „**Man Erkennt, wo es durch Üben hingehen soll.**“
    - Aktion aus geradliniger oder einfacher zirkulärer Bewegung („Dreischritt muster“ – meint auch jeden sich wiederholenden Bewegungsablauf, um sich in die Aktion „hineinzutasten“)
    - Kuzushi / Tsukuri / Kage und / oder Aktionsphasen ggf. auch mit unnötigen Pausen
    - Wurfprinzip ist erkennbar (Warum fällt Uke?)
    - funktionelle Schwächen sind deutlich
- Was ist Niveaustufe 2 im Stand?
  - „**Es muss noch Essenzielles verbessert werden.**“
    - Aktion aus der Bewegung mit Griffaufnahme
    - Situation entsteht (z.B. Uke bewegt sich in eine Richtung)
    - Kuzushi / Tsukuri / Kage und / oder Aktionsphasen ohne unnötige Pausen
    - Wurfprinzip ist erkennbar (Warum fällt Uke?)
    - es gibt höchstens eine funktionelle Schwächen (das Wurfprinzip wird noch gestört – z. B. ein definierendes Kriterium wird verletzt – man muss den Wurf noch verbessern)
- Was ist Niveaustufe 3 im Stand?
  - „**Man kann noch Details verbessern. / Meckern auf hohem Niveau.**“
    - Aktion aus der Bewegung mit Griffaufnahme (und ggf. Vorbereitung à mehr als zwei Phasen)
    - Situation herstellen (Tori steuert deutlich, was passiert)
    - Kuzushi / Tsukuri / Kage und / oder Aktionsphasen ohne unnötige Pausen und mit deutlicher dynamischer Ausführung
    - Wurfprinzip ist deutlich eingehalten (Warum fällt Uke?)
    - es gibt höchstens irrelevante funktionelle Schwächen (das Wurfprinzip wird nicht gestört, und alle definierenden Kriterien der Technik werden eingehalten)

### Weitere Hinweise Tachi-waza:

Wie auch die generelle Technik, darf die Phasierung (Eröffnung, Vorbereitung) kein Selbstzweck sein, sondern der Situation entsprechende Lösungen bieten.

- Zur Grifferöffnung:

„Zufassen“ ist keine Griffstrategie. Die Grifferöffnung / Griffstrategie sollte einen direkten Vorteil für die Technik oder die Vorbereitung der abschließenden Techniken bieten. Es muss keine 2-0 oder 2-1 Situation hergestellt werden, allerdings muss sich durch den Griff ein Vorteil in der Technikausführung ergeben. Der Vorteil kann auch durch eine vorbereitende Aktion entstehen, die der Griff begünstigt.

- Zu vorbereitenden Techniken:

Auch die vorbereitenden Techniken sind als Situationslösungen zu betrachten. Die Technik hat das Ziel, eine Reaktion von Uke hervorzurufen, die einen Vorteil für die Zieltechnik herstellt. Zwischen dem entstandenen Vorteil und der Zieltechnik darf keine unnötige Pause sein.

- Zum Uke-Verhalten:

Uke soll sich wie ein routinierter Wettkämpfer verhalten. Auch routinierte Wettkämpfer machen Fehler, wenn sie zu diesen gezwungen / verleitet werden. Dieser Zwang ist möglichst deutlich ohne Verlust der Realität darzustellen. Jedem Bewerter ist klar, dass Uke versucht, dass Tori die Technik möglichst („schön“) darstellen kann. Ein übertriebenes, unrealistisches Uke-Verhalten kann hierfür allerdings hinderlich sein. Stehen im Parallelstand trotz vorgegebener Bewegung, zu große Bewegungen oder Passivität in den Aktionen sind beispielsweise Verhaltensweisen, welche einer guten Bewertung der Zieltechnik nicht zuträglich sind.

- Zur Technikausführung:

Die Techniknamen verstehen sich als übergeordnetes Prinzip oder „Container“ worunter zahlreiche Varianten zählen, die alle der Technikbeschreibung folgen. Bei der Technikdemonstration darf Tori die für ihn / sie günstigste Variante wählen, die das Wurfprinzip unter Betrachtung der Situation und körperlichen Gegebenheiten von Uke und Tori deutlich darstellt. Zwischen den Wurftechniken gibt es Graubereiche die von Personen unterschiedlich eingeordnet werden können. Sollten Anwärter Beispiele aus diesem Graubereich wählen, müssen Sie damit rechnen, dass diese unterschiedlich beurteilt werden und im Zweifel das falsche technische Prinzip gezeigt wurde.

Die Technik soll flüssig und deutlich demonstriert werden. Die Wurfphasen müssen nicht gesondert herausgestellt werden. In der Technikdefinition ist sich an den Veröffentlichungen des Kodokan (z.B. die Buchreihe von Daigo, Website des Kodokan: <https://kdkjd.org/%e6%8a%80/>) zu orientieren. Die Techniken sind mit Kontrolle bis zum Schluss auszuführen, was im Speziellen bei Sutemi-waza aber kein Festhalten an Uke bis Beendigung der Ukemi bedeuten muss (Vgl. Nage-no-kata).

### Ne-waza:

Der **DJB** hat noch **keine Definition** für die Niveaustufen im Boden veröffentlicht. Im **JVST** sind die Niveaustufen im Boden wie folgt definiert:

Niveaustufen Ne-waza im JVST					
Niveau-stufe	Anzahl Zwischen-stationen	Widerstand Uke	Positionierung Gliedmaßen	funktionelle Schwächen	Aus Standard-situation
Stufe 1	0-1	erkennbar	erkennbar präzise ohne längere Pause	deutlich	✓
Stufe 2	1	moderat überwindbar	weitestgehend präzise ohne unnötige Pause	klein	✓
Stufe 3	1+	moderat sinnhaft	präzise ohne unnötige Pause	irrelevant	✓

Dazu gelten folgende weiterführende Erklärungen:

Alle Techniken müssen aus den vom DJB definierten Standardsituationen erfolgen dies **soll** jeweils aus beiden Perspektiven erfolgen. Diese sind:

- Bauchlage
- Bankposition
- Einbeinklammer
- Rückenlage (Partner zwischen den Beinen)
- Übergang Stand-Boden

Im Prozess der Technikerarbeitung kann eine Progression durch die Standardsituationen, z.B. Rückenlage zu Beinklammer zu Osae-komi-waza, geschehen. **Insbesondere aus der eigenen unterlegen Position kann diese Progression auch durch Verteidigungsverhalten auf Ukes Angriff erfolgen „Konter in Ne-waza“.**

### Kurzbeschreibung der Niveaustufen (Ne-waza - geschlossene Situation):

- Was ist Niveaustufe 1 im Boden?
  - „**Man Erkennt, wo es durch Üben hingehen soll.**“
  - Aktion aus Standardsituation mit Griffaufnahme
  - Uke gibt keinen oder irrelevanten Widerstand
  - Eröffnung / Ansatz / Vollstreckung ggf. mit unnötigen Pausen und / oder mangelnder Präzision bei Positionierung der Gliedmaßen
  - Technik ist erkennbar (Wie wird Uke kontrolliert?)
  - funktionelle Schwächen sind noch deutlich
- Was ist Niveaustufe 2 im Boden?
  - „**Es muss noch Essenzielles verbessert werden.**“
  - Aktion aus Standardsituation mit Griffaufnahme
  - Uke gibt moderaten überwindbaren Widerstand
  - Eröffnung / Ansatz / Vollstreckung ohne unnötige Pausen und mit weitestgehend präziser Positionierung der Gliedmaßen
  - mind. eine Zwischenstation wird erarbeitet
  - Technikprinzip ist eingehalten (Wie wird Uke kontrolliert?), es gibt maximal eine funktionelle Schwäche, man muss die Aktion noch verbessern.
- Was ist Niveaustufe 3 im Boden?
  - „**Man kann noch Details verbessern. / Meckern auf hohem Niveau.**“
  - Aktion aus Standardsituation mit Griffaufnahme mit sinnhaftem Verteidigungsverhalten von Uke mit moderatem Widerstand (→ mehr als zwei Phasen)
  - Eröffnung / Ansatz / Vollstreckung ohne unnötige Pausen und mit präziser Positionierung der Gliedmaßen
  - Situation herstellen (Tori steuert deutlich, was passiert und nutzt Ukes Verhalten zu seinem Vorteil) → mehrere Zwischenstationen werden erarbeitet
  - Technikprinzip ist deutlich eingehalten (Wie wird Uke kontrolliert?)
  - es gibt höchstens irrelevante funktionelle Schwächen (das Technikprinzip wird nicht gestört, und alle definierenden Kriterien der Technik werden eingehalten)

### Weitere Hinweise Ne-waza:

Mehr noch als bei den Nage-waza sind bei den Katame-waza die Namen der Techniken als Prinzipien oder „Container“ zu verstehen. Kano selbst differenzierte die Katame-waza weniger klar aus als die Nage-waza, lediglich bei Juji-jime zeigt sich ein ähnlicher Ansatz durch die drei klar benannten Varianten. Diese Problematik zeigt sich auch in den Anforderungen des Kyu-Graduierungssystems wo obligatorisch Okuri-eri-jime als „Koshi-jime“ und als „Rollwürger“ verlangt wird. Im Dan-Bereich ist es entsprechend möglich, die Technikvorgaben des JVST zu erfüllen, indem Prinzipien bzw. „Container“ mehrfach gezeigt werden, es darf sich jedoch keine Technik doppeln. Außerdem darf kein Prinzip die Hälfte der verlangten Anzahl (oder mehr) abbilden.

### Zu den Standardsituationen:

Jede Standardsituation muss mindestens einmal in Ober- und Unterlage gelöst werden. Dabei kann die Standardsituation, insbesondere Unterlage-Bauchlage, nach Aktionsbeginn sinnhaft gewechselt werden, um die Aufgabe zu lösen (= Positionswechsel im Kyu-Bereich). Gegen die unterlegenen Positionen Toris kann auch Uke zunächst einen Ansatz durchführen (Prinzip: „Konter in Ne-waza“).

### Zum Übergang Stand-Boden:

Aus dem Übergang muss sich ein direkter Vorteil für die anschließende Ne-waza-Aktion ergeben (z.B. bereits vorhandener Griff). Ein nicht sinnhaftes komplettes Lösen der Verbindung und dann folgender Angriff gegen Bankposition / Bauchlage zählt nicht als Übergang Stand-Boden. Ein simples „Reinfallen“ in z.B. eine Osae-komi-waza ist auch kein Übergang (die Katame-waza selbst kann aber bewertet werden). Ein Übergang ist nur dann als solcher gelöst, wenn nach der Aktion in Tachi-waza Handlungsweisen erforderlich sind, um mit einer Katame-waza abschließen zu können.

### Zum Uke-Verhalten:

Auch im Boden verhält sich Uke wie ein routinierter Wettkämpfer. Es ist äußerst schwierig gegen einen sich voll verteidigenden Uke, der weiß welche Technik angesetzt werden soll, diese Aktion erfolgreich zum Abschluss zu bringen. Dies beachtend, soll Uke moderate Gegenwehr leisten, jedoch zeigen, dass er / sie weiß, wie alle Griffe und Aktionen zu verteidigen sind. Daraus ergibt sich, dass Tori zeigen kann, wie diese Verteidigungen gelöst oder umgangen wird und es so zum erfolgreichen Abschluss der Technik kommt. Ebenso wie im Stand gilt auch im Boden, dass Fehler auch von routinierten Wettkämpfern begangen werden, wenn diese dazu gezwungen oder verleitet werden.

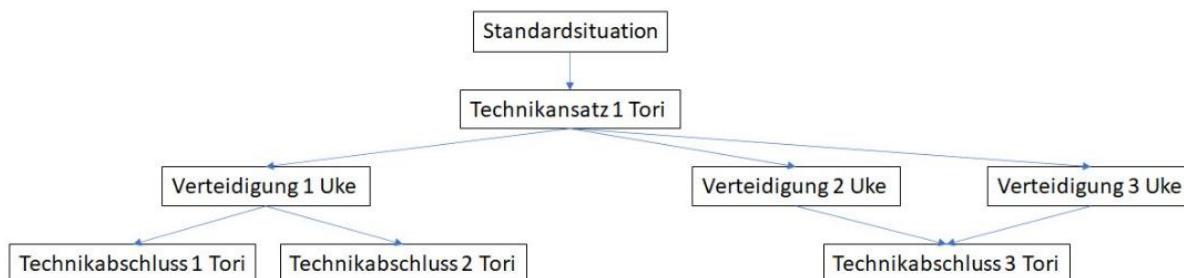
## Zu Handlungsketten:

Handlungsketten beginnen in Standardsituationen. Eine Verzweigung kann ab der ersten zu erarbeitenden Zwischenstation erfolgen, nicht bei der Ausgangssituation. Die Verzweigung sollte aufgrund von unterschiedlichen Verteidigungsverhalten von Uke erfolgen. Die Beschreibung sollte dem Muster folgen:

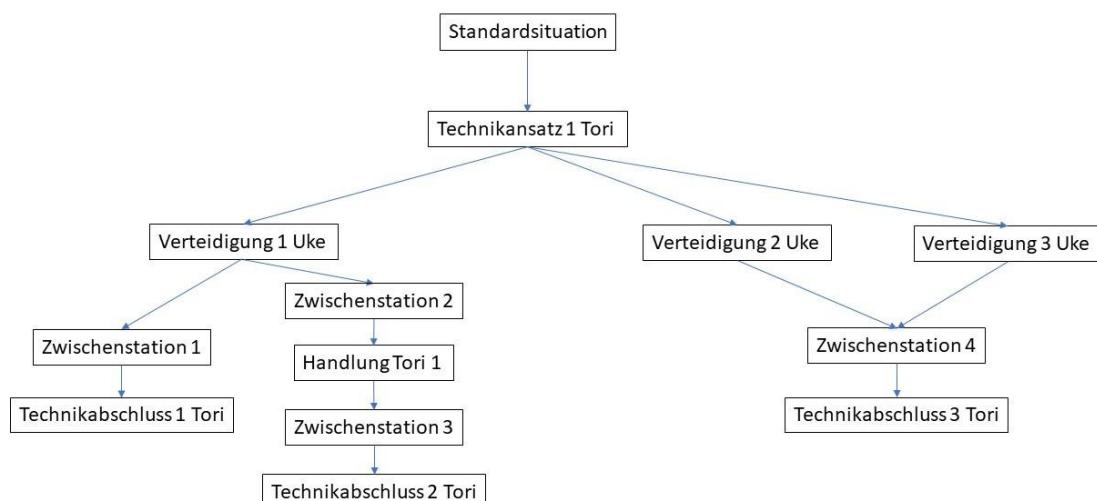
Ausgangsposition → Angriff → Handlungsweise Uke  
→ Handlungsweise Uke → Zwischenstation1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss  
→ Zwischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss  
→ Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss  
→ Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss

Handlungsketten lassen sich alternativ auch gut als Baumdiagramme darstellen:

### Beispiel 1 (Orientierung 2. Dan):



## Beispiele 2 (Orientierung 3. Dan):



### Bewertung offener Situationen:

Der **DJB** definiert zur Einordnung von Technikausführungen folgende Niveaustufen für offene Situationen:

Niveau 1	Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken im Kampf anzuwenden
Niveau 2	Löst im Kampf einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck
Niveau 3	Geht in Kampfsituationen planvoll vor und setzt eigene Techniken gegen hohen Gegnerdruck und unter starker körperlicher Belastung durch
Niveau 4	Geht in Kampfsituationen strategisch vor, setzt dabei die Prinzipien des Judo gegen hohen Gegnerdruck und unter hoher körperlicher Belastung um

Im **JVST** gelten dazu folgende weiterführende Erläuterungen:

- Einmalige Erscheinungen im Randori reichen nicht aus → eine gewisse Könnens- oder Wiederholungsstabilität soll gegeben sein
- Allerdings kann es v.a. im Anfängerbereich auch ausreichend sein, sich die Techniken im Randori zu trauen, besonders wenn sie in geschlossenen Situationen befriedigend demonstriert werden.
- „erfolgreich“ ist nicht gleichbedeutend mit „Ippon werfen“ oder „abhebeln“, auch eine herbeigeführte und gut genutzte Übergangssituation durch eine Nage-waza oder eine neue günstigere Ausgangslage durch eine Katame-waza stellt eine erfolgreiche technische Lösung dar.
- Gewichts- und Könnensunterschiede beachten (der 30 kg Gelbgurt welcher den 50 kg Grüngurt auf den Bauch wirft, vollbringt eine größere Leistung als umgekehrt)
- Im Wettkampf umgesetzte Techniken sind höher zu bewerten

### Kata-Demonstrationen

*Für alle Fragen zu den Kata in deren Ausführungen und Bewertungen ist die Kontaktaufnahme zum Kata-Referenten und der Besuch der offenen Kata-Trainings und der Kata-Lehrgänge des JVST und anderer LV, sowie des DJB dringend empfohlen.*

Insbesondere die Nage-no-Kata und Katame-no-Kata sind in ihrer Gestaltung als „Randori-no-Kata“ als situatives Judo zu verstehen. Die Kata stellen stereotypisierte Situationen aus dem Randori dar und die Techniken stellen beispielhafte Lösungen für diese Situationen dar. Eine überformalisierte Darstellung stellt keine Demonstration auf den geforderten Niveaustufen dar. Es soll sich insbesondere bei Nage-no-Kata und Katame-no-Kata darauf konzentriert werden, dass Uke die Situation für Tori gut herstellt und Tori die Situation angemessen judohaft löst. Das bedeutet nicht, dass Uke „überkooperativ“ ist oder „mitspringt“.

### Demonstrationen für Selbstverteidigung

*Für alle Fragen zum Wahlbereich Selbstverteidigung wird empfohlen, sich an Daniel Amiri (USC Magdeburg) Martin Lübke (JC Burg) oder Jens Paternoga (Black Spider Aschersleben) zu wenden.*

### Demonstration Taiso

*Für alle Fragen zum Wahlbereich Taiso wird empfohlen, sich Julius Hannig (SV Blau-Rot Pratau) zu wenden.*

### Verfahren bei Nichterfüllung der geforderten Niveaustufen in den modularen Teilbereichen oder Gesamtprüfungen

In Gesamtprüfungen werden alle Module der Aspiranten überprüft, auch wenn diese bereits einen Teil als nicht ausreichend bewertet bekommen haben. In diesem Fall wird die Prüfung nach allen Prüfungsteilen mit „nicht bestanden“ bewertet. Die Anwärter können sich jedoch ihre als „bestanden“ bewerteten Module bestätigen lassen. Die Anwärter haben Brindepflicht des offiziellen Dokuments „Nachweis über erbrachte Teilleistungen zur Graduierung“ (siehe „Voraussetzungen für modulare Teilleistungen im Graduierungswesen JVST“ im Bereich „Danvorbereitung“ auf der Website des JVST). Die nicht bestandenen Module sollen nach angemessener Vorbereitungszeit als Gesamtprüfungen (historischen Programm) nachgeholt werden. Nicht-ausreichende modulare Teilleistungen sollten nach angemessener Vorbereitungszeit zu einem technischen Lehrgang wiederholt werden.

### Hinweise zu Techniknamen:

- Bei der Graduierung zum 1. Dan werden nicht-Kodokan-konforme Benennungen nicht negativ angerechnet, Hinweise sollen aber gegeben werden und eventuelle Technik-Dopplungen (gemäß Kodokan-Nomenklatur) sollten vorher durch die Graduierer thematisiert werden. Anwärter auf den 1. Dan müssen keine „akademische Diskussion“ über die Kodokan-Nomenklatur führen können, aber sich an der Kodokan-Nomenklatur orientieren. Dies soll sich im Verlauf des Masterprogramms so weiterentwickeln, dass sich Anwärter zum 3. Dan ausschließlich und sicher in der Kodokan-Nomenklatur bewegen können und diese auch problemorientiert erläutern können. Ab dem 4. Dan soll so die Kodokan-Nomenklatur auch kritisch diskutiert werden können.
- Es zählt ausschließlich die Benennung des Kodokan <https://kdkjd.org/%e6%8a%80/> („~~Ashi uchi mata~~“, „~~Yoko tomoe nage~~“, „~~Front uchi mata~~“, „~~tiefer Seoi nage~~“ etc.) siehe auch: „weitere Hinweise Tachi-waza“)
- Man darf lange Zeit extra benannte Varianten von Kodokan-Techniken zeigen („Yoko-sumi-gaeshi“, „Mune-gatame“, „Adamshebel“, „Rollwürge“) muss sie aber gemäß Kodokan-Nomenklatur benennen (Sumi-gaeshi, Yoko-shiho-gatame, Juji-gatame, Okuri-eri-jime)
- Zur Problematik ähnlicher Techniken siehe die Playlist des Kodokan: [https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc1kpgs2Rngx\\_O-zadw16OQr&si=1mZGyKlxwU7aPY1i](https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc1kpgs2Rngx_O-zadw16OQr&si=1mZGyKlxwU7aPY1i)
- **Die Unterscheidung (sehr) ähnlicher Techniken wirkt im ersten Moment vor allem auf den Praktiker rein akademisch oder gar irrrelevant. Die Auseinandersetzung mit diesen „Grenzfällen“ der Technikeinteilung spiegelt aber v.a. bei höheren Dan-Graden eine tiefergehende Auseinandersetzung mit den hintergründigen Prinzipien des Judo wider, da letztlich jede Technikdefinition nur die Frage Beantwortet „Warum fällt Uke?“ bzw. „Warum gibt Uke auf?“ Entsprechend sollte spätestens mit dem Anstreben des 3. Dan als Abschluss des Masterprogramms eine Zuordnung von konkreten Ausführungen zu vorherrschenden Prinzipien (= Techniknamen) begründet möglich sein. Prinzipiell gilt: Wer Grenzfälle zeigt muss mit Nachfragen rechnen und sollte auf diese antworten können. Gerade für den 1. Dan wird aber bei grenzfallartigen Demonstrationen die Effektivität der Praxis deutlich höher bewertet als eine „akademische“ Diskussion der Nomenklatur. Die Seitenangaben beziehen sich auf die deutschen Ausgaben der Daigo-Werke.**
- Zur Problematik „Tiefer-Seoi-nage“:  
Es muss klar zwischen Seoi-nage und Seoi-otoshi unterschieden werden.
  - Daigo definiert den Unterschied wie folgt: „Beide Techniken sind insofern ähnlich, als dass der Partner auf den Rücken aufgeladen wird. Aber sie unterscheiden sich in der Art und Weise, wie er geworfen wird.“
  - Seoi-nage:  
Uke wird von unten her auf den Rücken geladen und dann über die rechte Schulter direkt nach vorne geworfen. Folglich ist es auch dann Seoi-nage, wenn Tori zunächst beide Knie (oder auch nur ein Knie) auf der Matte aufsetzt, dann aber die

Knie von der Matte weg- und die Hüfte nach oben bringt und so Uke auf den Rücken auflädt und wirft.

- Seoi-otoshi:  
Während er Uke auf den Rücken auflädt, geht Tori tief herunter, indem er gleichzeitig ein Knie oder beide Knie auf die Matte aufsetzt, und wirft Uke durch Zug direkt nach unten über die rechte Schulter.
- Es ist sicherlich schwierig, im ersten Moment den feinen Unterschied in Bezug auf das Wurfprinzip dieser beiden Techniken zu erfassen. Deshalb ist es wichtig, das Wurfprinzip genau zu betrachten und so den Namen der Technik zu bestimmen. Allgemein betrachtet funktioniert das Werfen unter Aufsetzen der Knie auf die Matte normalerweise so, dass Tori seinen Körper tief nach unten bringt und er Uke von dort direkt nach unten zu Boden zieht. Und umgekehrt funktioniert das Werfen ohne Aufsetzen der Knie auf die Matte normalerweise so, dass Uke auf den Rücken aufgeladen und ausgehoben wird. Folglich kann man dann von Seoi-otoshi sprechen, wenn die Knie beim Werfen auf die Matte aufgesetzt sind, und von Seoinage, wenn aus einer Position geworfen wird, wo die Knie wieder von der Matte weg sind. [...]“ [Toshiro Daigo (2009). Wurftechniken des Kodokan Judo Band 1: Te-waza / Koshi-waza. Seite 51]
- Im alten Lehrvideo des Kodokan wird der Unterschied auch mit Technikdemonstrationen dargestellt  
[https://youtu.be/VAhy1PmC0wA?si=zGRXhDzY\\_dgTb2oD&t=394s](https://youtu.be/VAhy1PmC0wA?si=zGRXhDzY_dgTb2oD&t=394s)
- Definitiv kein Seoi-otoshi ist der vom DJB über einige Jahre so bezeichnete Ippon-seoi-nage „mit breitem Stand“ (Prüfungsprogramm des DJB von 2014) ähnlich der Beinposition einiger Tai-otoshi-Varianten. Der DJB verwendet diese Bezeichnung bewusst auch nicht mehr, da sich ja zu der Kodokan-Nomenklatur bekannt wurde.
- Sollte also ein Judoka einen „tiefen Seoi-nage“ zeigen wollen, so ist es zwingend notwendig, dass in der endgültigen Wurfausführung kein Knie mehr die Matte berührt. Sollte dies noch der Fall sein, ist diese Technik ein Seoi-otoshi und damit nicht Teil der Gokyo.

- Zur Unterscheidung von Ashi-guruma und Harai-goshi  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZObJaOB23U>
  - Daigo gibt für Ashi-guruma (S.187) folgende Definition (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tori wirft Uke, indem er ihn genau nach vorne oder schräg nach rechts vorne aus dem Gleichgewicht bringt, mit dem unteren Bereich seines rechten Beins Uke rechtes Knie von vorne her blockiert und Uke über sein Bein als Achse nach vorne rotieren lässt.“
  - Wohingegen Harai-goshi (S. 199) definiert wird über (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tori bringt Uke gerade nach vorne oder nach rechts vorne aus dem Gleichgewicht. Durch fortgesetzten Zug lädt er Uke auf seine rechte hintere Hüfte auf, während er gleichzeitig mit dem rechten Bein nach oben fegt und Uke so wirft.“
  - Aus den Definitionen lassen sich zur Unterscheidung des Harai-goshi der Hüftkontakt sowie das aktiv fegende Bein herausstellen. Ashi-guruma hingegen hat

ein blockierendes Bein, welches als Drehachse dient, was nicht heißt, dass dieses Spielbein passiv oder „starr in der Luft“ sein muss.

- Zur Unterscheidung von Tsuri-goshi und Tsurikomi-goshi

- Daigo gibt für Tsuri-goshi (S. 223) folgende technische Eckpunkte (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tori bringt Uke gerade nach vorne oder schräg nach rechts vorne aus dem Gleichgewicht, greift mit der rechten Hand hinten in Ukes Gürtel, zieht ihn damit an sich heran, lädt ihn auf seine Hüfte auf und wirft ihn“.
- Tsurikomi-goshi (S. 207) wird definiert durch (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tori bringt Uke gerade nach vorne oder schräg nach rechts aus dem Gleichgewicht, lädt ihn durch eine Hebezugbewegung auf seine hintere Hüfte auf und wirft ihn“. Wie in Beispiel 4.2 Tsurikomi-goshi – mit Griff auf Ukes Rücken (S. 210) zu sehen ist, kann die Hebezugbewegung auch mit einem Griff auf Ukes Rücken erbracht werden. Sollte diese mit Griff in den Gürtel erfolgen, so ist die Technik als Tsuri-goshi zu bezeichnen.

- Zur Unterscheidung von Uchi-mata und Hane-goshi

- Häufig gibt es Diskussion, gerade bei Demonstrationen von japanischen Judolehrern, dass deren Uchi-mata eigentlich Hane-goshi seien (vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=Lu9hhbuOb-U>). Dabei wird sich häufig zu sehr auf die Position des aktiven Beins von Tori konzentriert und nicht auf die Definition des technischen Prinzips geachtet. Daigo beschreibt in der Definition von Uchi-mata (S. 209) die Position des Beines nicht, sondern definiert Uchi-mata (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tori wirft Uke, indem ihn genau nach vorne oder schräg nach rechts vorne aus dem Gleichgewicht bringt, sein rechtes Bein zwischen beide Beine Ukes schwingt und mit seiner hinteren Hüfte Ukes inneren Schenkel von der Innenseite her nach oben fegt.“
- Hane-Goshi (S. 231) hingegen hat die folgenden Kernpunkte (gekürzt auf die Ausführung rechts): Tori bringt Uke schräg nach rechts vorne oder genau gerade nach vorne aus dem Gleichgewicht, zieht ihn an sich heran, hebt ihn durch eine Hochklappbewegung mit dem hinteren rechten Bereich seiner Hüfte und dem rechten Bein an und wirft ihn.“ In der Anmerkung des Übersetzers auf Seite 232 wird erklärt, dass die häufige Übersetzung „Springhüftwurf“ nicht von Springen im sportlichen Sinne kommt, sondern von aufspringen, aufklappen oder hochklappen. Ein hervorragendes Beispiel des Aufspringen auf höchstem Niveau ist hier zu sehen <https://www.youtube.com/watch?v=5weOemq4Aw&t=36s>
- Die Techniken werden nicht umsonst auch unterschiedlichen Technikgruppen zugeordnet: Hane-goshi gehört zu den Koshi-waza wie Harai-goshi. Uke wird also über die Hüfte geworfen. Toris Hüfte ist ein Hebelpunkt, über den Uke gekippt/gehoben/geworfen wird. Uchi-mata ist ein Ashi-waza. Entscheidend dafür, warum Uke fällt ist, dass Toris Beinbewegung bei Uke eine Bewegung erzeugt.

- Zur Unterscheidung von Yoko-otoshi, Uki-waza, Tani-otoshi und „Abtaucher“<sup>1</sup>  
<https://www.youtube.com/watch?v=87iWI7KvAEQ>
  - Yoko-otoshi und Uki-waza werden in Deutschland häufig nicht trennscharf unterschieden oder die Nomenklatur synonym benutzt. In der Unterscheidung wird sich häufig auf die Art des Armeisatzes fokussiert; während dies nicht falsch ist, ist es auch nicht die eigentliche Unterscheidung der beiden Techniken, sondern einer von mehreren Ausführungsunterschieden, die die beiden Techniken voneinander abtrennen.
  - Yoko-otoshi (S. 101) wird definiert durch (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tori [bringt] Ukes Körper nach rechts zur Seite aus dem Gleichgewicht. Tori lässt sich auf die rechte Seite fallen, in die er zuvor Ukes Gleichgewicht gebrochen hat und wirft.“
  - Uki-waza (S. 101) wird beschrieben als (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Bei Uki-waza bringt Tori Ukes Körper nach schräg rechts vorne aus dem Gleichgewicht. Tori wirft in diese schräg vordere Richtung, indem er seinen Körper fallen lässt.“
  - Tani-otoshi (S. 115) wird dann definiert als (gekürzt auf die Ausführung rechts): „Tani-otoshi ist eine Technik, bei der Tori Ukes Körper nach hinten aus dem Gleichgewicht bringt, seinen Körper nach hinten fallen lässt und so wirft.“
  - Diese Richtungsorientierung kann man z.B. auch daran sehen, über welchen Teil des Fußes Uke stürzt (vgl. Unterscheidung von Uki-otoshi und Sumi-otoshi): Stürzt Uke über die große Zehe (also nach vorne), so handelt es sich wahrscheinlich um Uki-waza; stürzt Uke hingegen über die Fußaußenkante, ist Yoko-otoshi wahrscheinlicher; und stürzt Uke schließlich über die Hacke (also nach hinten), liegt Tani-otoshi nahe.
  - Daigo führt weiter aus: „Das heißt, grundlegend ist es so, dass die Richtung in die Tori Uke vorbereitet [tsukuri] und die Richtung, in die er ausgeführt hat [kake] dieselbe ist. Abhängig von dieser Richtung wird die Technik benannt.“ Daigo stellt aber auch klar, dass auch Varianten existieren, die dieser groben Einteilung widersprechen und es folgt für ihn „Da es sehr schwierig ist, die Feinheiten der Unterscheidung bei der Technikbezeichnung zu präzisieren, werden wohl die Ansichten darüber auseinandergehen.“
  - „Abtaucher“ z.B. nach Art des populären „Laats-Abtauchers“ (siehe z.B.: [https://youtu.be/Ebmp\\_Xa82ZM?si=HoCkWs8E94sewoQK&t=40](https://youtu.be/Ebmp_Xa82ZM?si=HoCkWs8E94sewoQK&t=40) und: <https://youtu.be/iSGESIF2cB0?si=c2MNQSA7eSznOXhk>) werden häufig entweder Yoko-otoshi oder Kata-guruma zugeschlagen. Auch im Kodokan gibt es hier keine einheitliche Linie (siehe dazu z.B. Tokuno Kazuhiko in seinem Video auf dem Kodokan-Kanal: <https://youtu.be/gh9d1MVFx2I?si=rGo0RXrMDJSh-qew> der bei 10:20 explizit „tiefen Kata-guruma“ als Inspiration für „seinen“ Yoko-otoshi nennt). Die IJF unterscheidet häufig nach der Position des Kopfes, also ob

<sup>1</sup> Der Kodokan ist speziell zu dieser Problematik angefragt.

dieser unter der Achsel Uke durchgeschoben wird (Kata-guruma) oder nicht (Yoko-otoshi)

- Sinnhaft ist eine Unterscheidung, die entsprechend nach dem Wurfprinzip fragt: Warum fällt Uke? Weil Tori sich fallen lässt – dann ist es eine Sutemi-waza und damit eher Yoko-otoshi. Weil Tori eine Position einnimmt, bei der er Uke mit Einsatz seiner Arme über seine Schulter wirft – dann ist es eine Te-waza und damit eher Kata-guruma. Auch hierbei wird keine trennscharfe Unterscheidung möglich oder sinnhaft sein. Eine konkrete Ausführung sollte aber einem vorherrschenden Prinzip zugeordnet werden können.
- Zur Problematik „Sankaku-osae-gatame“:
  - Der Kodokan definiert keine Osae-komi-waza, die den Namen „Sankaku“ beinhaltet.
  - Der DJB schreibt dazu: „Die von Kawaishi genutzten Bezeichnungen Tate-sankaku-gatame und Kami-sankaku-gatame für Haltetechniken sind dagegen problematisch. Sie werden eher mit Hebeltechniken in Verbindung gebracht und nicht mit Haltetechniken, da Sankaku-gatame eine offizielle Hebeltechnik ist. Sankaku als Haltetechnik war aber schon mindestens seit den 1950er Jahren bekannt. Ein entsprechender Hinweis finde sich in E.J. Harrison „Judo on the Ground – the Oda-method“ (1954), wo diese beiden Techniken als „Sankaku-osae-komi“ bzw. als „Gyaku-sankaku-osae-komi“ bezeichnet werden. Derzeit ordnet der Kodokan diese Techniken entweder Yoko-shiho-gatame oder Kuzure-kami-shiho-gatame zu – keine wirklich befriedigende Lösung, die aber zeigt, wie konservativ der Kodokan in dieser Frage ist.“ (Nomenklatur von Judotechniken im DJB (1. Juli Stand 2022), S. 8)
  - Damit sind Osae-komi-waza, die die Beinhaltung von Sankaku-gatame oder Sankaku-jime nutzen, in der Nomenklatur wie „Rollwürge“ oder „Adamshebel“ usw. zu behandeln: In der Graduierungsleistung sind sie einem vorherrschenden Kodokan-Technik-Prinzip zuzuordnen (Kuzure-Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame) können aber in der Benennung in Form eines „Trivialnamens“ konkretisiert werden.
- Zur Problematik Ude-garami:
  - Viele Jahre gab es in Deutschland für Hebeltechniken eine vermeintlich simple Unterscheidung nach der Armhaltung von Uke. Hebel am gestreckten Arm wurden mit „gatame“ bezeichnet, Hebel am gebeugten Arm mit „garami“, gern auch „Beugehebel“ genannt. Dies führte unter anderem dazu, dass Varianten von Hebelen am gebeugten Arm unter Zuhilfenahme des Beines als Ashi-garami bezeichnet wurde, während dieser Begriff in der Katame-no-kata einen Hebel am gestreckten Bein bezeichnet.
  - Zur Vereinheitlichung mit der Kodokan-Nomenklatur wurden folgende Klarstellungen im Judomagazin 8/22 auf Seite 19 getroffen: „Bei Ude-garami (japanisch ude: Arm, garami/karami: verschließen, umschließen, umschlingen) umschlingt Tori Ukes Arm, um diesen zu hebeln. Ukes Arm kann dabei gebeugt

oder auch gestreckt sein. Eine Hand Toris greift Ukes Unterarm dicht am Handgelenk, während Toris anderer Arm Ukes gehebelten Arm umschlingt und auf sein eigenes Handgelenk greift. Das Greifen von Ukes und des eigenen Handgelenks beziehungsweise Unterarms ist dabei charakteristisch.“ So können auch bei Ude-garami Varianten auftreten, bei denen der gestreckte Arm gehobelt wird und Ude-hishigi Varianten auftreten, bei denen der gebeugte Arm gehobelt, z.B. bei Ude-hishigi-hiza-gatame und Ude-hishigi-sankaku-gatame.

- Somit fallen z.B. auch einige Hebel am gestreckten Arm, die in Deutschland lange in Anlehnung an Mifune „Ude-hishigi-kannuki-gatame“ genannt wurden, nach Kodokan-Nomenklatur unter Ude-garami (oder Waki-gatame – siehe „zur Problematik von Waki-gatame“)
- Siehe auch: Nomenklatur von Judotechniken im DJB (Stand 2022) Seite 10
- Zur Problematik von Waki-gatame:
  - Im Judomagazin 09/22 ist auf Seite 37 zu lesen: „Waki-gatame liegt immer dann vor, wenn Tori Ukes Arm in seiner Achselhöhle einklemmt und den Ellenbogen hebelt. Die häufigste Form ist natürlich, dass der Ellenbogen selbst eingeklemmt wird, so wie es bislang in Deutschland ausschließlich verstanden wird. Jedoch bezeichnen Kodokan und IJF Hebeltechniken auch dann als Waki-gatame, wenn Handgelenk/Unterarm des Gegners unter der Achselhöhle eingeklemmt ist und der Ellenbogen mit einem anderen Körperteil fixiert oder durchgedrückt wird.“
  - Dies umfasst auch die langläufig als „Ude-hishigi-kannuki-gatame“ gezeichneten Varianten, bei denen Tori den Arm von Uke umschlingt und die Hand/den Unterarm Ukes in der Achselhöhle fixiert. Ebenso werden Varianten aus dem Stand eingeschlossen, in denen Tori den Arm von Uke, welches sich bspw. auf dem Rücken befindet, umschlingt und fixiert. Diese Bezeichnung findet sich auch im Anhang von Artikel 24 der Wettkampfregeln. „Versuch, Würfe wie Harai-goshi, Uchi-mata etc. auszuführen, wenn dabei nur mit einer Hand das Revers gegriffen wird – von einer Position, die Ude-hishigi-waki-gatame ähnelt (wobei das Handgelenk unter der Achselhöhle des Werfenden festgeklemmt wird) – und sich absichtlich mit dem Gesicht nach unten auf die Tatami fallen zu lassen, wird als verletzungsgefährlich angesehen und soll bestraft werden.“
  - Die Definition von Ude-hishigi-waki-gatame ist damit weiter gefasst, als es die schriftliche Definition z.B. in „Kodokan Judo“ beschreiben. Dort steht „Tori ergreift von der Seite her mit beiden Händen eines von Ukes Handgelenken und zieht dessen Arm in seine Achselhöhle. Dann hebelt er den gestreckten Arm, indem er das Ellenbogengelenk in die entgegengesetzte Richtung überdehnt“ (Kodokan Judo S. 129).
  - Siehe auch: Nomenklatur von Judotechniken im DJB (Stand 2022) Seite 11
- Zur Problematik „Kannuki-gatame“:
  - siehe Ude-garami und Waki-gatame
- Zur Benennung von Shime-waza:

- Vereinfacht wird im Judo-Magazin 3/23 auf Seite 48 die Problematik der Definition von Würgetechniken wie folgt zusammengefasst:
  - „Okuri-eri-jime: Würgen durch Zug am Kragen von einer Halsseite zur anderen.
  - Katate-jime: Würgen durch Druck mit der Hand auf eine Halsseite.
  - Kataha-jime: Würgen durch kombinierten Zug am Kragen und Druck mit der anderen Hand gegen den Nacken.
  - Tsukkomi-jime: Würgen durch Druck mit dem Kragen.“
  - Entgegen der weit verbreiteten Definition ist damit Kataha-jime keine „Würge mit Festlegen einer Schulter“, sondern kann auch in Varianten auftreten, bei der kein Arm von Uke mit einbezogen wird. Ebenso können Varianten von Okuri-eri-jime auch mit einer Hand ausgeführt werden (siehe Problematik von Okuri-eri-jime). Während Tsukkomi-jime jahrelang als Variante von Katate-jime gesehen wird, soll bei Tsukkomi-jime deutlich mehr mit dem Kragen als mit der Hand gewürgt werden.
  - speziell zur Problematik von Okuri-eri-jime:
    - Wolfgang Dax-Romswinkel schreibt in der Serie „Nomenklatur von Judotechniken“ folgendes:  
 „[...] Was bedeutet der Name und wie ist das zugrunde liegende Prinzip definiert? Bei Okuri-eri-jime – abgeleitet vom Verb okuru: senden, schicken – wird mit dem Kragen (eri) gewürgt, der vor Ukes Hals in Richtung des anderen Kragens gezogen („gesendet“) wird. Toris Hand kann dabei zusätzlich an der Würgewirkung beteiligt sein. Bei einer idealen Würgetechnik wird Ukes Hals möglichst ringförmig umschlossen, wie es Hofmann auch beschrieben hat. Dies kann entweder durch Toris Gliedmaßen und/oder Ukes Judogi erfolgen. Da die unmittelbare Würgewirkung an der Vorderseite des Halses erfolgt, muss also irgendwie ein Gegendruck im Nackenbereich aufgebaut werden. Gleichzeitig muss verhindert werden, dass sich Uke in Zugrichtung der würgenden Hand mitdrehen kann. Bei einem klassischen Okuri-eri-jime wie in der Katame-no-kata erfolgt dies durch einen Zug nach unten am Revers der Gegenseite, sodass beide Hände an der Würgeaktion beteiligt sind. Bei einer solchen Ausführung im Bodenkampf ist unmittelbar einsichtig, dass Toris Beine bei der Kontrolle über Uke eine wichtige Rolle spielen.  
 Okuri-eri-jime kann aber auch einhändig ausgeführt werden, z.B. wenn der Gegendruck mit Toris Brust, Hüfte oder Achsel ausgeführt und ein Herausdrehen Ukes verhindert wird. Hierdurch ändert sich nichts Grundlegendes an der eigentlichen Würgewirkung. Die nicht würgende Hand kann aber zur Kontrolle der gegnerischen Bewegung eingesetzt werden.“ (Judomagazin 1/23. Seite 36)
    - Außerdem merkt Dax-Romswinkel an, dass eine Vielzahl von inoffiziellen Variantennamen existieren. Jigoku-jime, Koshi-jime, Ashi-jime, Ohten-jime, Rollwürge oder Laufwürge sind alle Okuri-eri-jime und werden fälschlicherweise oft Kata-te-jime zugeordnet.
- Für den kompletten Text, sowie Bildbeispiele, siehe Judomagazin 1/23, S. 36-37.

## Anforderungen und Hinweise zum Masterprogramm im JVST – Euer Weg zur nächsten Graduierung

### Einleitung:

Der DJB selbst bezeichnet den Bereich vom 1. zum 3. Dan als Masterprogramm. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass damit ausdrücklich **kein „Meister“** gemeint ist, was sich auch darin zeigt, dass Techniken auf Niveaustufe 2 gezeigt werden dürfen, während die Niveaustufe 4 die „schwer erreichbare Perfektion“ und damit ein Meisterstatus darstellt. Bzw. soll das Masterprogramm zum „Meister“-Status hinführen, welcher somit also nicht mit dem ersten Dan erreicht sein kann.

Das Graduierungssystem dient der „Entwicklung von Judoka zu umfassenden und im Sinne der Judoentwicklung engagierten **Expertinnen und Experten** auf verschiedenen Feldern“.

Dies alles entspricht unserem Verständnis vom 1. Dan als „Judo-Abitur“ oder „**Judo-Führerscheinprüfung**“: Wer die Führerscheinprüfung besteht, zeigt die Fähigkeit zu fahren, das bedeutet aber nicht, dass man (schon) besonders gut darin ist. Und wer den Führerschein hat, ist mit Sicherheit nicht so ein guter Fahrer, wie jemand, der seit 20 Jahren jeden Tag 100 Kilometer auf der Straße unterwegs ist. Mit dem 1. Dan hat man gezeigt, dass man die Grundlagen gelernt hat; ab dann ist man bereit sie zu meistern.

Es sollte das Ziel jedes Judoka sein zu einer Graduierung(sleistung) zum 1.-3. Dan **sein / ihr bestes „Alltags-Judo“** zu zeigen, also eigenes Judo, das wirklich selbst in Randori / Wettkampf und Training alltäglich angewendet wird und nicht Judo, das man bei seinem Lieblingsathleten gesehen hat, bei YouTube gefunden hat oder in einem Buch gelesen hat. Situationen und ihre Lösungen sollen sich aus den Beobachtungen des eigenen Randori ergeben und „Lücken“ zur Vervollständigung des Programms dann durch anwendungsorientiertes Training geschlossen werden. Das bedeutet auch, dass die Vorbereitung insbesondere auf den 1. Dan nicht erst im Jahr der Anmeldung beginnen sollte, sondern schon (deutlich) früher und sich als natürliche Fortsetzung aus dem Erweiterungsprogramm ergeben („nach dem 2. Kyu ist vor dem 1. Dan“). In Bezug auf das Verfahren und die Vorbereitung gilt: Die Anwärter wollen etwas von den Graduierern, nicht umgekehrt. Es ist nicht die Pflicht der Graduierer oder des Graduierungsreferenten den Aspiranten „hinterherzurennen“ sondern die Pflicht der Anwärter, zu zeigen, dass sie die nächste Graduierung erwerben wollen. **Dan-Graduierungen sind keine Dienstleistung** des JVST oder der Graduierer an den Aspiranten oder Vereinen.

Pflichten der Anwärter:

- Anmeldung der Dan-Graduierung beim JVST bis spätestens 31.01. mit dem offiziellen Dokument „Anmeldung zur Dan-graduierung im Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.“
- Überweisung der Gebühr (150 €) an den JVST bis spätestens 31.01.
- Teilnahme an der online-Sitzung mit dem Graduierungsreferenten.
- Kommunikation mit Graduierern im Dan-Bereich zur eigenen Vorbereitung.
- Zeitnahes vorbereiten der „Checkliste“ und vorlegen dieser bei den entsprechenden Graduierungsleistungen.
- Der Digitale Judopass muss zur Anmeldung zu allen Graduierungsleistungen gültig sein.
- Es ist eure Graduierung, nicht die eurer Trainer, eures Vereins oder der Graduierer – ein relativ hohes Maß an Selbstorganisation muss gezeigt und / oder erworben werden.

Hinweise für die Anwärter:

- Konsultationstermine anmelden und Konsultationen durch Fragen und Demonstrationen aktiv mitgestalten.
- Technische Lehrgänge, Informationsveranstaltungen, Kata-Lehrgänge und andere Maßnahmen wahrnehmen, auch schon im Jahr / den Jahren vor der Anmeldung um sich mit dem geforderten Niveau vertraut zu machen.
- Regelmäßig Kontakt zu den Graduierern wahren, um eventuellen Problemen vorzubeugen.

## Hinweise zum Shodan

### Der Bereich Nage-waza soll umfassen:

- 8 Techniken des Grundprogramms auf Niveaustufe 3
- 8 Techniken des Erweiterungsprogramms auf Niveaustufe 2
- 9 Techniken der Gokyo-no-waza außerhalb des Grund- oder Erweiterungsprogramms auf Niveaustufe 2

Mit diesen 25 Aktionen sollen auch die Vorgaben des DJB, 2 Finten, 2 Kombinationen, 2 Konter, 2 Techniken aus Ai-yotsu und 2 Techniken aus Kenka-yotsu abgedeckt werden.

Die Techniken Sode-tsurikomi-goshi, Ippon-seoi-nage und Ko-uchi-makikomi gehören nicht zur Gokyo-no-waza, dürfen aber trotzdem gezeigt werden, da sie im Graduierungssystem für Kyu-Grade enthalten sind.

### Der Bereich Ne-waza soll umfassen:

- Eine Lösung zu jeder Standardsituation aus beiden Perspektiven (Bauchlage, Bankposition, Einbeinklammer, Partner zwischen den Beinen des anderen, Übergang Tachi-waza zu Ne-waza)
- weitere situative Demonstrationen, sodass insgesamt gezeigt werden:
  - 4 Festhalten
  - 4 Hebel
  - 8 Würgen

Techniken des Grundprogramms sind auf Niveaustufe 3 zu demonstrieren, alle anderen Techniken auf Niveaustufe 2.

Der Wahlbereich „Lizenz“ kann zusätzlich zu der im DJB angegebenen Trainer-C-Lizenz Judo auch mit einer Bezirkskampfrichterlizenz oder Landeswertungsrichterlizenz für eine Kata nachgewiesen werden.

Für den Wahlbereich „Wettkampf“ sind 10 Kampfpunkte mittels des offiziellen Dokumentes ([https://www.jvst.de/neu/upload/newsDoc/Kampfpunktedokumentation ST Dan-Graduierungen.pdf](https://www.jvst.de/neu/upload/newsDoc/Kampfpunktedokumentation_ST_Dan-Graduierungen.pdf)) nachzuweisen. Dafür relevante Turniere können beim Graduierungsreferenten nachgefragt werden. Allgemein gilt, dass jeder gewonnene Kampf bei einem offiziellen Turnier des DJB oder seiner Landesverbände und beim Landesmannschaftscup Sachsen-Anhalt einen Punkt zählt.

Neben den Kampfpunkten ist außerdem die Aufgabe des Wahlbereichs Wettkampf zu erfüllen.

## Hinweise zum Nidan

### Der Bereich Nage-waza soll umfassen:

- 9 Techniken des Grundprogramms auf Niveaustufe 3
- 10 Techniken des Erweiterungsprogramms auf Niveaustufe 3
- 11 Techniken der Gokyo-no-waza außerhalb des Grund- oder Erweiterungsprogramms auf Niveaustufe 3
- 6 Kodokan-Techniken außerhalb der Gokyo-no-waza auf Niveaustufe 2\*

Mit diesen 36 Aktionen sollen auch die Vorgaben des DJB, 2 Finten, 2 Kombinationen, 2 Konter, 2 Techniken aus Ai-yotsu und 2 Techniken aus Kenka-yotsu abgedeckt werden.

Die Techniken Sode-tsurikomi-goshi, Ippon-seoi-nage und Ko-uchi-makikomi gehören nicht zur Gokyo-no-waza, dürfen aber trotzdem als „Gokyo-no-waza-äquivalente Techniken“ gezeigt werden, da sie im Graduierungssystem für Kyu-Grade enthalten sind.

\*Da Sode-tsurikomi-goshi und Ippon-seoi-nage Teil des Grundprogramms sind, müssen sie auf Niveaustufe 3 gezeigt werden.

### Der Bereich Ne-waza soll umfassen:

- Zwei mindestens je zweimal verzweigte Handlungsketten mit Erläuterungen aus der Oberlage
- weitere Situative Demonstrationen, sodass insgesamt gezeigt werden:
  - 8 Festhalten
  - 8 Hebel
  - 10 Würgen

Alle Techniken müssen auf Niveaustufe 3 demonstriert werden.

Für den Wahlbereich „Wettkampf“ sind 10 Kampfpunkte mittels des offiziellen Dokumentes ([https://www.jvst.de/neu/upload/newsDoc/Kampfpunktedokumentation\\_ST\\_Dan-Graduierungen.pdf](https://www.jvst.de/neu/upload/newsDoc/Kampfpunktedokumentation_ST_Dan-Graduierungen.pdf)) nachzuweisen. Dafür relevante Turniere können beim Graduierungsreferenten nachgefragt werden. Allgemein gilt, dass jeder gewonnene Kampf bei einem offiziellen Turnier des DJB oder seiner Landesverbände und beim Landesmannschaftscup Sachsen-Anhalt einen Punkt zählt.

Neben den Kampfpunkten ist außerdem die Aufgabe des Wahlbereichs Wettkampf zu erfüllen.

## Hinweise zum Sandan

### Der Bereich Nage-waza soll umfassen:

- alle Nage-waza der Go-kyo-no-waza auf Niveaustufe 3
- 12 Kodokan-Techniken außerhalb der Gokyo-no-waza auf Niveaustufe 3

Mit diesen 52 Aktionen sollen auch die Vorgaben des DJB, 6 Kombinationen oder Finten und 6 Konter abgedeckt werden.

### Der Bereich Ne-waza soll umfassen:

- Jeweils zwei (also insgesamt vier) mindestens je zweimal verzweigte Handlungsketten mit Erläuterungen aus der:
  - Oberlage
  - Unterlage
- weitere Situative Demonstrationen, sodass insgesamt gezeigt werden:
  - die 10 Osae-komi-waza des Kodokan
  - die 10 Kansetsu-waza des Kodokan außer Ashi-garami (also 9)
  - die 12 Shime-waza des Kodokan außer Do-jime (also 11)
- Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage

Alle Techniken müssen auf Niveaustufe 3 demonstriert werden.

Für den Wahlbereich „Wettkampf“ sind 10 Kampfpunkte mittels des offiziellen Dokumentes ([https://www.jvst.de/neu/upload/newsDoc/Kampfpunktedokumentation\\_ST\\_Dan-Graduierungen.pdf](https://www.jvst.de/neu/upload/newsDoc/Kampfpunktedokumentation_ST_Dan-Graduierungen.pdf)) nachzuweisen. Dafür relevante Turniere können beim Graduierungsreferenten nachgefragt werden. Allgemein gilt, dass jeder gewonnene Kampf bei einem offiziellen Turnier des DJB oder seiner Landesverbände und beim Landesmannschaftscup Sachsen-Anhalt einen Punkt zählt.

Neben den Kampfpunkten ist außerdem die Aufgabe des Wahlbereichs Wettkampf zu erfüllen.

# Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V.

## Graduierungswesen



[Judo-Verband Sachsen-Anhalt e.V., Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle \(Saale\)](#)

Tel.: +49 345 - 122 771 52  
Mobil: +49 175 - 41 41 274  
E-Mail: [gst@jvst.de](mailto:gst@jvst.de)  
Website: [www.jvst.de](http://www.jvst.de)

### Handout Vorbereitung auf Graduierungen 1. - 3. Dan (Masterprogramm):

Der DJB selbst bezeichnet den Bereich vom 1. zum 3. Dan als Masterprogramm. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass damit ausdrücklich **kein „Meister“** gemeint ist, was sich auch darin zeigt, dass Techniken auf Niveaustufe 2 gezeigt werden dürfen, während die Niveaustufe 4 die „schwer erreichbare Perfektion“ und damit den Meisterstatus darstellt. Bzw. soll das Masterprogramm zum „Meister“-Status hinführen, welcher somit also nicht mit dem ersten Dan erreicht sein kann.

Das Graduierungssystem dient der „Entwicklung von Judoka zu umfassenden und im Sinne der Judoentwicklung engagierten **Expertinnen und Experten** auf verschiedenen Feldern“.

Dies alles entspricht unserem Verständnis vom 1. Dan als „Judo-Abitur“ oder „**Judo-Führerscheinprüfung**“: Wer die Führerscheinprüfung besteht, zeigt die Fähigkeit zu fahren, das bedeutet aber nicht, dass man (schon) besonders gut darin ist. Und wer den Führerschein hat, ist mit Sicherheit nicht so ein guter Fahrer, wie jemand, der seit 20 Jahren jeden Tag 100 Kilometer auf der Straße unterwegs ist. Mit dem 1. Dan hat man gezeigt, dass man die Grundlagen gelernt hat; ab dann ist man bereit sie zu meistern.

Vorbereitungszeit: Masterprogramm: 1 Jahr; Historisches Programm: 3 Jahre

#### Grundlegender Aufbau für 1. bis 3. Dan

- Obligatorik (alle müssen vollständig erfüllt werden)
  - Nage-waza (Gokyo und ab 2. Dan Techniken außerhalb der Gokyo)
  - Katame-waza (Grund- und Erweiterungsprogramm, sowie ab 2. Dan ergänzende Techniken des Kodokan)
  - Kata (Nage-no-kata, Ju-no-kata (nur 1. Dan), Katame-no-Kata (nur 3. Dan))
- Wahlbereich (einer aus muss vollständig absolviert werden)
  - gültige Lizenz zum Zeitpunkt des Graduierungsabschluss
  - Wettkampf
  - Kata
  - Selbstverteidigung
  - Taiso

Prinzipiell gilt: Man muss sich auf alle Anforderungen gemäß Graduierungssystem vorbereiten (siehe S. 2). Gezeigt wird in der Prüfung nicht alles (siehe ab S. 3)

## Anforderungen zum 1. Dan

Obligatorik	
Nage-waza Demonstration auf Niveaustufe 3, alle anderen Techniken auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen,</li> <li><b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu</li> </ul>
Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen (Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden)</li> <li><b>darunter</b> mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und Unterlage</li> </ul>
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage-no-kata Gruppen 1-3 <b>oder</b></li> <li>Ju-no-kata Gruppen 1-2</li> </ul>
Theorie	--- entfällt---
Engagement	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
Lizenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine gültige Trainer-C Lizenz des DJB</li> </ul>
Wettkampf Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzeption einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden</li> </ul>
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2, eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> <li><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>die nicht gewählte Alternative der Obligatorik</li> <li>Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5</li> <li>Ju-no-kata: Gruppe 3</li> <li>Katame-no-kata: Osaekomi-waza</li> <li>Kodokan Goshinjutsu: Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)</li> </ul> </li> </ul>
Selbstverteidigung Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz; je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert</li> <li>Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte <ul style="list-style-type: none"> <li>1x Schwinger oder Seitwärtschlägen</li> <li>1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)</li> <li>1x gerader Fußtritt</li> <li>1x schräger Fußtritt</li> <li>1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage</li> </ul> Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.</li> </ul>
Taiso Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) <b>und</b></li> <li>Tandoku-renshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2)</li> <li>Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku (Niveaustufe 2)</li> </ul>

## Anforderungen zum 2. Dan

Obligatorik	
Nage-waza Demonstration Gokyono-waza auf Niveaustufe 3, alle anderen Techniken auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen, <b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu</li> <li>12 Shinmeisyo-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)</li> </ul>
Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen</li> </ul>
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage-no-kata</li> </ul>
Theorie	--- entfällt---
Engagement	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
Lizenzen	<p>Eine der folgenden Lizenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gültige Trainer-C-Lizenz des DJB</li> <li>gültige Landes-Kampfrichterlizenz</li> <li>gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für eine Kata</li> </ul>
Wettkampf Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern</li> </ul>
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2, eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> <li><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>Katame-no-kata: 2 Gruppen nach Wahl</li> <li>Kodokan Goshinjutsu: 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneten Angriffe (Gruppen 3-5)</li> <li>Kime-no-kata: Gruppe Idori</li> </ul> </li> </ul>
Selbstverteidigung Demonstration Wiederholung 1. Dan auf Niveaustufe 3, Demonstration der neuen Angriffsdistanzen auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung des Programms des 1. Dan</li> <li>Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je <ul style="list-style-type: none"> <li>1x Schlag von oben</li> <li>1x Schlag von der Seite als „Vorhand“</li> <li>1x Schlag von der Seite als „Rückhand“</li> </ul> </li> </ul>
Taiso Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde)</li> <li>Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku</li> <li>Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden <b>(Hinweis:</b> bis Verfügbarkeit von Videovorlagen 10 Tandoku-renshu-Übungen am Boden zu den genannten Schwerpunkten)</li> <li>Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 oder 1 und 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel</li> <li>Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen</li> <li>Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen</li> <li>Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus 2 und 3</li> </ul> </li> </ul>

## Anforderungen zum 3. Dan

Obligatorik	
Nage-waza Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen</li> <li>12 Shinmeisyo-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen</li> <li>6 Kombinationen oder Finten</li> <li>6 Kontertechniken</li> </ul>
Katame-waza Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Unterlage beginnen</li> <li>Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage</li> </ul>
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Katame-no-kata</li> </ul>
Theorie	<p><b>Wahlweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri</li> <li>Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess</li> <li>Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining</li> </ul>
Engagement	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
Lizenzen	<p>Eine der folgenden Lizenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gültige Trainer-B-Lizenz des DJB</li> <li>gültige Landes-Kampfrichterlizenz mit mind. 2-jähriger Erfahrung</li> <li>gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für zwei Kata</li> </ul>
Wettkampf Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration von Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen</li> <li>Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten</li> </ul>
Kata Demonstration auf Niveaustufe 2, eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> <li><b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ju-no-kata</li> <li>Kodokan-Goshinjutsu</li> <li>Kime-no-kata: Gruppe Tachiai</li> <li>Koshiki-no-kata: Omote 1-8</li> </ul> </li> </ul>
Selbstverteidigung Demonstration auf Niveaustufe 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben)</li> <li>Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen</li> </ul>
Taiso Demonstration Tandoku-dosa auf Niveaustufe 3, Demonstration Kime-shiki / Ju-shiki auf Niveaustufe 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde)</li> <li>Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisationsübungen (Hokyo)</li> <li>Koordinationsübungen</li> <li>Kräfte-/Stabilisationsübungen</li> <li>Dehnungs-/Beweglichkeitübungen (Junan-Taiso)</li> <li>Lockrungs- und Entspannungsübungen</li> <li>Atemübungen (Kokyū-Ho)</li> </ul> </li> <li>Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines jüdispezifischen Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Modulen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tandoku-renshu (Stand)</li> <li>Tandoku-renshu (Boden)</li> <li>Tai-sabaki</li> <li>Atemi-waza</li> <li>Ukemi</li> </ul> </li> <li>Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tandoku-dosa</li> <li>Kime-shiki oder Ju-shiki</li> </ul> </li> </ul>

## Prüfung zum 1. Dan – Obligatorik:

### Tachi-waza:

- 2 Finten
- 2 Kombinationen
- 2 Konter
- 2 Techniken in Ai-yotsu
- 2 Techniken im Kenka-yotsu
- Weitere situative Demonstrationen, sodass insgesamt gezeigt werden:
  - 8 Techniken des Grundprogramms aus der Gokyo (auf Niveaustufe 3)  
(→ *Sode-tsurikomi-goshi und Ippon-seoi-nage gehören nicht zur Gokyo! – Dürfen aber dennoch gezeigt werden. Seoi-otoshi nach Kodokan gehört nicht zur Gokyo und ist nicht explizit in Grund- / Erweiterungsprogramm, darf also nicht gezeigt werden.*)
  - 8 Techniken des Erweiterungsprogramms aus der Gokyo (auf Niveaustufe 2)  
(→ *Ko-uchi-makikomi gehört nicht zur Gokyo! – Darf aber dennoch gezeigt werden!*)
  - 9 Techniken der Gokyo, die nicht im Grund- oder Erweiterungsprogramm enthalten sind (auf Niveaustufe 2)  
(die verbliebenen Techniken der Gokyo sind: *Hiza-guruma, Ko-soto-gari, Yoko-otoshi, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Hane-makikomi, Sukui-nage, O-guruma, O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Sumi-otoshi, Yoko-gake*)
  - Es zählt ausschließlich die Benennung des Kodokan („*Ashi-uchi-mata*“, „*Yoko-tomoe-nage*“, „*Kannuki-gatame*“, „*Front-uchi-mata*“, „*tiefer Seoi-nage*“ etc.)  
<https://kdkjd.org/%e6%8a%80/>



Im Bewertungsbogen zur Graduierung.  
Am Tag der Teilleistung vorlegen.

### Katame-waza:

- Eine Lösung gegen jede Standartsituation
  - gegen Bank
  - gegen Bauch
  - aus eigener Bank und Bauchlage
  - Tori zwischen Ukes Beinen
  - Uke zwischen Toris Beinen
  - Uke hält Einbeinklammer
  - Tori hält Einbeinklammer
  - Übergang aus eigenem und gegnerischem Angriff
- Weitere situative Demonstrationen sodass insgesamt gezeigt werden:
  - 4 Festhalten (max. 2 Varianten der gleichen Kodokan-Technik)
  - 4 Hebel (max. 2 Varianten der gleichen Kodokan-Technik)
  - 8 Würgen (max. 3 Varianten der gleichen Kodokan-Technik)
- Techniken des Grundprogramms auf Niveaustufe 3, alles andere auf Niveaustufe 2

### Kata:

- Nage-no-kata Gruppe 1-3 oder Ju-no-kata Gruppe 1-2

## Prüfung zum 1. Dan – Wahlbereiche:

### Lizenz:

- gültige Trainer-C-Lizenz
- gültige Bezirks-Kampfrichter-Lizenz
- gültige Landeswertungsrichter-Lizenz für eine Kata

### Wettkampf:

- Qualifikation zur DEM U18 oder U21 oder M/F **oder** 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung **und**:
- Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzeption einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden (d.h. also **Ausschnitt** aus der IKKZ, nicht die ganze IKKZ)
- zu Kampfpunkten (siehe Dokument „Nachweis für Kampfpunkte im Rahmen des Wahlbereichs „Wettkampf“ für Dan-Graduierungen“):
  - ein gewonnener Kampf = ein Punkt
  - Wettkämpfe, die zählen, um Kampfpunkte zu sammeln, sind: alle Meisterschaften im Bereich des DJB ab Landesebene; alle Sichtungs- und Ranglistenturniere des DJB; alle Wettkämpfe, die Teil des Landesmannschaftscups sind
  - alle sonstigen Turniere können auf Antrag des ausrichtenden Vereins beim Prüfungsreferenten zum Sammeln von Kampfpunkten anerkannt werden
  - alle sonstigen Kämpfe auf Turnieren können auf Antrag des Prüflings vom Prüfungsreferenten anerkannt werden
  - Freundschaftskämpfe und Kämpfe vereinsinterner Veranstaltungen zählen prinzipiell nicht
  - Der Prüfling hat Nachweis- / Dokumentations- und Bringepflicht

### Kata:

- siehe Anforderungen

### SV:

- siehe Anforderungen
- Die eigene Aktion soll jeweils soweit möglich und sinnhaft Judo sein
- Techniken in Nahdistanz: Angreifer wird jeweils zu Boden gebracht und kontrolliert
- Techniken gegen Schlägen / Treten: Atemi wird jeweils abgewehrt (Block oder Ableiten), mit Atemi gekontert und Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert
- *zur Anmeldung muss angegeben werden, falls man SV im Wahlbereich wählen möchte (wichtig für Zuteilung zu vorbereitenden Prüfern / Kommission)*

### Taiso:

- siehe Anforderungen
- sollte Gesundheitsförderung im Blick haben und als Programm gestaltet werden

## Prüfung zum 2. Dan – Obligatorik:

### Tachi-waza:

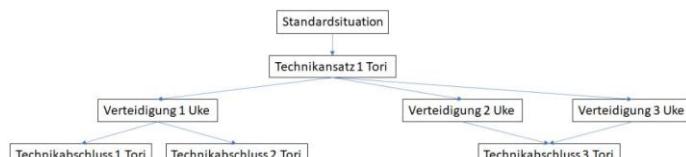
- 2 Finten
  - 2 Kombinationen
  - 2 Konter
  - 2 Techniken in Ai-yotsu
  - 2 Techniken im Kenka-yotsu
- } Im Bewertungsbogen zur Graduierung.  
Am Tag der Teilleistung vorlegen.
- Weitere situative Demonstrationen, sodass insgesamt gezeigt werden:
    - 9 Techniken des Grundprogramms aus der Gokyo (auf Niveaustufe 3)  
(→ *Sode-tsurikomi-goshi und Ippon-seoi-nage gehören nicht zur Gokyo! Dürfen aber gezeigt werden! Seoi-otoshi nach Kodokan gehört nicht zur Gokyo und ist nicht explizit in Grund- / Erweiterungsprogramm, darf also hier nicht gezeigt werden.*)
    - 11 Techniken des Erweiterungsprogramms aus der Gokyo (auf Niveaustufe 3)  
(→ *Ko-uchi-makikomi gehört nicht zur Gokyo! Darf aber gezeigt werden!*)
    - 10 Techniken der Gokyo, die nicht im Grund- oder Erweiterungsprogramm enthalten sind (auf Niveaustufe 3)  
(die verbliebenen Techniken der Gokyo sind: *Hiza-guruma, Ko-soto-gari, Yoko-otoshi, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Hane-makikomi, Sukui-nage, O-guruma, O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Sumi-otoshi, Yoko-gake*)
    - 6 Techniken außerhalb der Gokyo (auf Niveaustufe 2) – es zählen ausschließlich Techniken des Kodokan (*Sode-tsurikomi-goshi, Ippon-seoi-nage, Ko-uchi-makikomi und O-soto-otoshi gehören zwar nicht zur Gokyo, sind aber explizit oder implizit Teil des Grund-/Erweiterungsprogramms und sollen hier soweit möglich vermieden werden*)
    - Es zählt ausschließlich die Benennung des Kodokan („*Ashi-uchi mata*“, „*Yoko-tomoe-nage*“, „*Kannuki-gatame*“, „*Front-uchi mata*“, „*tiefer Seoi-nage*“ etc.)
- <https://kdkjd.org/%e6%8a%80>

### Katame-waza:

- Zwei mindestens je zweimal verzweigte Handlungsketten mit Erläuterungen aus der Oberlage, die in mind. drei Abschlüssen enden können
- Weitere situative Demonstrationen sodass insgesamt gezeigt werden:
  - 8 Festhalten (max. 3 Varianten der gleichen Kodokan-Technik)
  - 8 Hebel (max. 3 Varianten der gleichen Kodokan-Technik)
  - 10 Würgen (max. 4 Varianten der gleichen Kodokan-Technik)
- alle Techniken auf Niveaustufe 3

### Kata:

- Nage-no-kata vollständig



## Prüfung zum 2. Dan – Wahlbereiche:

### Lizenz:

- gültige Trainer-C-Lizenz
- gültige Landes-Kampfrichter-Lizenz
- gültige Landeswertungsrichter-Lizenz für eine Kata

### Wettkampf:

- Platz 1-5 bei DEM U18 oder U21 oder M/F **oder** 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung **und**:
- Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (Haupt- und Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und unterschiedlichen Schrittmustern (eine Progression im Vergleich zum 1. Dan muss erkennbar sein)
- zu Kampfpunkten: siehe Hinweise zum 1. Dan

### Kata:

- siehe Anforderungen

### SV:

- siehe Anforderungen
- Wiederholung 1. Dan (stichpunktartig, wenn beim 1. Dan auch SV gewählt wurde)
- Die eigene Aktion soll jeweils soweit möglich und sinnhaft Judo sein
- *zur Anmeldung muss angegeben werden, falls man SV im Wahlbereich wählen möchte (wichtig für Zuteilung zu vorbereitenden Prüfern / Kommission)*

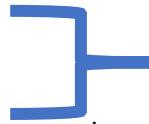
### Taiso:

- siehe Anforderungen

## Prüfung zum 3. Dan – Obligatorik:

### Tachi-waza:

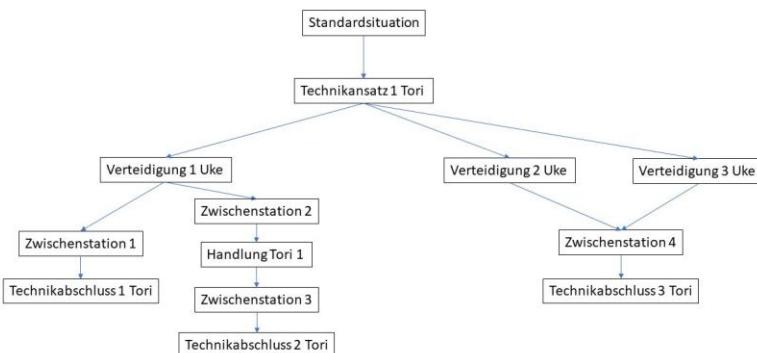
- 6 Finten / Kombinationen
- 6 Konter
- Weitere situative Demonstrationen, sodass insgesamt gezeigt werden:
  - 52 Techniken des Kodokan (auf Niveaustufe 3), wobei alle 40 Techniken der Gokyo gezeigt werden müssen
  - Es zählt ausschließlich die Benennung des Kodokan („Ashi-uchi-mata“, „Yoko-tomoe-nage“, „Kannuki-gatame“, „Front-uchi-mata“, „tiefer Seoi-nage“ etc.)
  - <https://kdkjd.org/%e6%8a%80/>



Im Bewertungsbogen zur Graduierung.  
Am Tag der Teilleistung vorlegen.

### Katame-waza:

- Zwei mindestens je zweimal verzweigte Handlungsketten mit Erläuterungen aus der Oberlage, die in mind. drei Abschlüssen enden können
- Zwei mindestens je zweimal verzweigte Handlungsketten mit Erläuterungen aus der Unterlage, die in mind. drei Abschlüssen enden können
- Orientierung:



- Weitere situative Demonstrationen sodass insgesamt gezeigt werden:
  - die 10 Osae-komi-waza des Kodokan
  - die 10 Kansetsu-waza des Kodokan außer Ashi-garami
  - die 12 Shime-waza des Kodokan außer Do-jime
- alle Techniken auf Niveaustufe 3
- Demonstration und Erläuterung von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage

### Kata:

- Katame-no-kata vollständig



## Prüfung zum 3. Dan – Wahlbereiche:

### Lizenz:

- gültige Trainer-B-Lizenz
- gültige Landes-Kampfrichter-Lizenz mit mind. zwei Jahren Erfahrung (bzw. Einsatz bei mind. vier LEM seit Erwerb)
- gültige Landeswertungsrichter-Lizenz für zwei Kata

### Wettkampf:

- Platz 1-5 bei DEM U21 oder M/F **oder** 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung **und**:
- Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen (eine Progression im Vergleich zum 1. / 2. Dan muss erkennbar sein) **und**:
- Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten
- zu Kampfpunkten: siehe Hinweise zum 1. Dan

### Kata:

- siehe Anforderungen

### SV:

- siehe Anforderungen
- Wiederholung 1. Dan (stichpunktartig, wenn beim 1. Dan auch SV gewählt wurde)
- Die eigene Aktion soll jeweils soweit möglich und sinnhaft Judo sein
- *zur Anmeldung muss angegeben werden, falls man SV im Wahlbereich wählen möchte (wichtig für Zuteilung zu vorbereitenden Prüfern / Kommission)*

### Taiso:

- siehe Anforderungen

## Niveaustufen zur Bewertung

### Videohinweise:

- siehe Videoserie des JVST zu den Niveaustufen (beispielhafte Demonstrationen der Unterschiede der Niveaustufen):  
<https://youtube.com/playlist?list=PL8032R0uSnketiguUkugscZDCE8Jwf7xD&si=uzlczxpbDCXCbsp>
- Kodokan-Playlist: Technikdemonstrationen auf Niveaustufe 1  
[https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7\\_He1EYIIQ&si=xsl5iRCrLZOURWDR](https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ&si=xsl5iRCrLZOURWDR)
- Kodokan-Playlist: Unterschiede ähnlicher Techniken:  
[https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc1kpgs2Rngx\\_O-zadw16OQr&si=HcCeD7x-zgVqAGgW](https://youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc1kpgs2Rngx_O-zadw16OQr&si=HcCeD7x-zgVqAGgW)
- JVS-Videos auf Niveaustufe 1-2: <https://judoverbandsachsen.de/service/lehrmaterialien/>

### Kriterien der Niveaustufenbestimmungen beim 1.-3. Dan:

- Länge der Interaktionsketten
- Dynamik der Aktionen
- Genauigkeitsanforderungen
- Wiederholungsstabilität



### Relevante Niveaustufen im 1.-3. Dan:

- Stufe 2 und 3

### Übersicht des DJB:

Niveau-stufe	Anzahl Phasen	Präzision: Umsetzung des technischen Prinzips funktionelle Schwächen	Dynamik	Wiederholungs-stabilität: Aktion gelingt	Einhaltung Formalia bei Kata
Stufe 1	2	• wird erkennbar umgesetzt, • deutliche funktionelle Schwächen	gering	häufig	im Wesentlichen
Stufe 2	2	• wird weitgehend umgesetzt, • kleinere funktionelle Schwächen	mittel	meistens	weitgehend
Stufe 3	2	• wird voll umgesetzt • funktionell nicht relevante Schwächen	hoch	in der Regel	gemäß IJF/DJB-Regeln
	3+	• wird weitgehend umgesetzt, • kleinere funktionelle Schwächen	mittel	meistens	
Stufe 4	3+	• wird voll umgesetzt, • funktionell nicht relevante Schwächen	hoch	fast immer	gemäß IJF/DJB-Regeln

Ergänzung im JVST für Ne-waza:

Niveaustufen Ne-waza im JVST					
Niveau-stufe	Anzahl Zwischen-stationen	Widerstand Uke	Positionierung Gliedmaßen	funktionelle Schwächen	Aus Standard-situation
Stufe 1	0-1	erkennbar	erkennbar präzise ohne längere Pause	deutlich	✓
Stufe 2	1	moderat überwindbar	weitestgehend präzise ohne unnötige Pause	klein	✓
Stufe 3	1+	moderat sinnhaft	präzise ohne unnötige Pause	irrelevant	✓

Spannungsfeld „Präzision“ – „Dynamik“

- Faustregel: Je dynamischer eine Aktion durchgeführt wird, um so weniger präzise kann / muss man seine Bewegung kontrollieren. Je präziser man demonstriert, um so weniger dynamisch wird die Demonstration werden.
- Dynamik und Präzision schließen sich aber nicht aus, um in eine höhere Niveaustufe zu erreichen, muss man sich in beiden Aspekten verbessern – keiner der Aspekte ist wichtiger als der andere
- Eine Demonstration, die sich vollständig auf Präzision oder vollständig auf Dynamik fokussiert, ist maximal auf Niveaustufe 1.

**Das höchste technische Niveau zeigt sich in einer Aktion mit  
hoher Dynamik  
und  
hoher Präzision.**

### Was ist Niveaustufe 1 im Stand?

- „**Man Erkennt, wo es durch Üben hingehen soll.**“
- Aktion aus geradliniger oder einfacher zirkulärer Bewegung („Dreischrittmuster“ – meint auch jeden sich wiederholenden Bewegungsablauf, um sich in die Aktion „hineinzutasten“)
- Kuzushi / Tsukuri / Kage und / oder Aktionsphasen ggf. auch mit unnötigen Pausen
- Wurfprinzip ist erkennbar (Warum fällt Uke?)
- funktionelle Schwächen sind deutlich

### Was ist Niveaustufe 2 im Stand?

- „**Es muss noch Essenzielles verbessert werden.**“
- Aktion aus der Bewegung mit Griffaufnahme
- Situation entsteht (z.B. Uke bewegt sich in eine Richtung)
- Kuzushi / Tsukuri / Kage und / oder Aktionsphasen ohne unnötige Pausen
- Wurfprinzip ist erkennbar (Warum fällt Uke?)
- es gibt höchstens eine funktionelle Schwäche (das Wurfprinzip wird noch gestört – z. B. ein definierendes Kriterium wird verletzt – man muss den Wurf noch verbessern)

### Was ist Niveaustufe 3 im Stand?

- „**Man kann noch Details verbessern. / Meckern auf hohem Niveau.**“
- Aktion aus der Bewegung mit Griffaufnahme (und ggf. Vorbereitung à mehr als zwei Phasen)
- Situation herstellen (Tori steuert deutlich, was passiert)
- Kuzushi / Tsukuri / Kage und / oder Aktionsphasen ohne unnötige Pausen und mit deutlicher dynamischer Ausführung
- Wurfprinzip ist deutlich eingehalten (Warum fällt Uke?)
- es gibt höchstens irrelevante funktionelle Schwächen (das Wurfprinzip wird nicht gestört, und alle definierenden Kriterien der Technik werden eingehalten)

### Was ist Niveaustufe 1 im Boden?

- „**Man Erkennt, wo es durch Üben hingehen soll.**“
- Aktion aus Standardsituation mit Griffaufnahme
- Uke gibt keinen oder irrelevanten Widerstand
- Eröffnung / Ansatz / Vollstreckung ggf. mit unnötigen Pausen und / oder mangelnder Präzision bei Positionierung der Gliedmaßen
- Technik ist erkennbar (Wie wird Uke kontrolliert?)
- funktionelle Schwächen sind noch deutlich

### Was ist Niveaustufe 2 im Boden?

- „**Es muss noch Essenzielles verbessert werden.**“



- Aktion aus Standardsituation mit Griffaufnahme
- Uke gibt moderaten überwindbaren Widerstand
- Eröffnung / Ansatz / Vollstreckung ohne unnötige Pausen und mit weitestgehend präziser Positionierung der Gliedmaßen
- mind. eine Zwischenstation wird erarbeitet
- Technikprinzip ist eingehalten (Wie wird Uke kontrolliert?), es gibt maximal eine funktionelle Schwäche, man muss die Aktion noch verbessern.

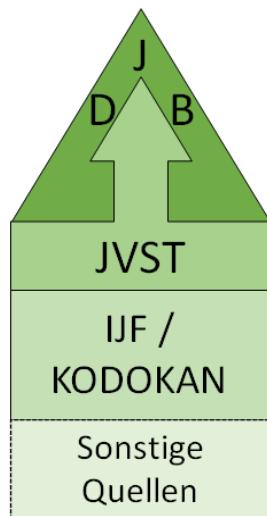
#### Was ist Niveaustufe 3 im Boden?

- „**Man kann noch Details verbessern. / Meckern auf hohem Niveau.**“
- Aktion aus Standardsituation mit Griffaufnahme mit sinnhaftem Verteidigungsverhalten von Uke mit moderatem Widerstand (→ mehr als zwei Phasen)
- Eröffnung / Ansatz / Vollstreckung ohne unnötige Pausen und mit präziser Positionierung der Gliedmaßen
- Situation herstellen (Tori steuert deutlich, was passiert und nutzt Ukes Verhalten zu seinem Vorteil) → mehrere Zwischenstationen werden erarbeitet
- Technikprinzip ist deutlich eingehalten (Wie wird Uke kontrolliert?)
- es gibt höchstens irrelevante funktionelle Schwächen (das Technikprinzip wird nicht gestört, und alle definierenden Kriterien der Technik werden eingehalten)

Platzhalter Handout Nage-no-Kata und Katame-no-Kata

## Stoffsammlung

Die Stoffsammlung umfasst eine von den Autoren des Dokuments zusammengestellte Liste an Materialien zur persönlichen Weiterbildung. Die Materialien enthalten offizielle Lehrmaterialien des DJB, Veröffentlichungen des Kodokan, sowie weitere Bücher und Videos nach Auswahl der Autoren. Die Liste ist nicht vollständig oder abschließend. Ebenso ist kein Buch oder Video allein als Orientierung zur Vorbereitung oder Weiterbildung geeignet, mindestens ein Zwei-Quellen-Prinzip sollte angewendet werden. Veröffentlichungen von offizieller Seite (DJB, Kodokan, JVST) sind über private Veröffentlichungen zu stellen. Die Konsultation mit den vorbereitenden Garduerern stellt immer den maßgeblichen Bewertungsmaßstab dar.



**Bücher:**

Technik:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Wurftechniken des Kodokan Judo; Band 1                                   | - ISBN 978-3-922006-25-1 |
| Wurftechniken des Kodokan Judo; Band 2                                   | - ISBN 978-3-922006-56-5 |
| Wurftechniken des Kodokan Judo; Band 3                                   | - ISBN 978-3-922006-55-8 |
| Kodokan Judo   | - ISBN 978-3-922006-25-1 |
| Judo meistern  | - ISBN 978-3-981858-10-5 |
| Einführung in die Hebeltechniken des Judo: Anwendung in Kampfsituationen | - ISBN 978-3-922006-32-9 |
| Judobezogene Selbstverteidigung  | - ISBN 978-3-89899-881-9 |
| Judo. Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive                  | - ISBN 978-3-328001-47-8 |
| Judo für Fortgeschrittene  | - ISBN 978-3-548276-18-2 |
| Judo Brevier   | - ISBN 978-3-878920-20-5 |
| Große Judo-Bodenkampfschule  | - ISBN 978-3-548276-35-9 |
| Große Judo-Wurfschule  | - ISBN 978-3-548276-20-5 |

Theorie:

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Leben und Werk KANO Jigoros (1860-1938):  | - ISBN 978-3956505355    |
| Judo - Sport - Erziehung (Sport, Kultur Und Gesellschaft)   | - ISBN 978-3-956505-35-5 |
| Judo - Trainer - C - Ausbildung   | - ISBN 978-3-898996-04-4 |
| Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan  |                          |
| - <a href="https://www.nwjv.de/fileadmin/qualifizierung/dokumente/kodokan_judo.pdf">https://www.nwjv.de/fileadmin/qualifizierung/dokumente/kodokan_judo.pdf</a> |                          |

Schriftenreihe des DJB

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Randori lernen & unterrichten   | - ISBN 978-3-89899-671-6 |
| Judo Methodik im Wandel der Zeit  | - ISBN 978-3-89899-734-8 |
| Nage no Kata lehren und lernen - ein Unterrichtskonzept zum Kata-Training | - ISBN 978-3-89899-807-9 |
| Das Wertesystem im Judo und seine Erziehungsaufgabe                       | - ISBN 978-3-89899-974-8 |



## Englische Literatur

### Technik:

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| Judo Unleashed                     | - ISBN 978-0-071475-34-1 |
| Vital Judo                         | - ISBN 978-0-870401-73-2 |
| Dynamic Judo: Throwing Techniques  | - ISBN 978-1-127507-26-9 |
| Dynamic Judo: Grappling Techniques |                          |
| Judo Formal Techniques             | - ISBN 978-0-804851-48-0 |
| The Canon of Judo                  | - ISBN 978-4-770029-79-9 |
| Best Judo                          | - ISBN 978-0-870117-86-2 |
| Fighting Judo                      | - ISBN 978-0-720715-94-1 |
| Higher Judo Groundwork             |                          |
| Black Belt                         | - ISBN 978-1-845371-09-8 |
| My Method of Judo                  |                          |

### Theorie:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Mind over Muscle   | - ISBN 978-1-568364-97-1 |
| Judo Memoirs of Jigoro Kano  | - ISBN 978-1-425187-71-2 |
| Jigoro Kano and the Kodokan: an innovative response to modernisation             | -                        |
| The Father of Judo: A biography of Jigoro Kano                                   | - ISBN 978-4-770025-30-2 |
| The Science of Judo  | - ISBN 978-0-815349-13-6 |
| The Sports science of elite Judo athletes  | - ISBN 978-0-968869-30-7 |
| Advances in Judo Biomechanics Research: " Modern Evolution on Ancient Roots"     |                          |
|  | - ISBN 978-3-639105-47-6 |
| The Secrets of Judo: Test for Instructors and Students                           | - ISBN 978-0-804816-31-1 |
| The Art and Science of Judo: A Guide to the Principles of Grappling and Throwing |                          |
|  | - ISBN 978-0-804852-23-4 |



## Videos:

### Technik:

Videos des JVST zu den Niveaustufen

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL8032ROuSnketiguUkuqscZDCE8Jwf7xD>

Videos der IJF Academy in Zusammenarbeit mit dem Kodokan

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7\\_He1EYIIQ](https://www.youtube.com/playlist?list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ)

### Videos des JVS

<https://judoverbandsachsen.de/service/lehrmaterialien/>

Alte Lehrvideos des Kodokan zu Nage-waza

<https://www.youtube.com/watch?v=VAhy1PmC0wA>

Alte Lehrvideos des Kodokan zu Katame-waza

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_lIZyxdgJLs](https://www.youtube.com/watch?v=_lIZyxdgJLs)

Kodokan Lehrvideo Nage-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=bkhBZzE2HpM>

Kodokan Lehrvideo Katame-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=e1eAt15CEMY>

Kodokan Lehrvideo Kime-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=1-YAOozPQNU>

Kodokan Lehrvideo Kodokan Goshin-jutsu

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbjWCm53Osg>

Kodokan Lehrvideo Ju-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=Aa0bQ8NLiOw>

Kodokan Lehrvideo Koshiki-no-kata

[https://www.youtube.com/watch?v=n2\\_zAscgWpo](https://www.youtube.com/watch?v=n2_zAscgWpo)

Kodokan Lehrvideo Itsutsu-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=uOs7LNSjYfk>

Technik-Tuesday Videos des DJB

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZOOND0QXndPMfOjwHeOiMYKYle2ggZDV>

Judo Sommerschule

<https://www.youtube.com/watch?v=cAt1oPscDow>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ow4z-GHZT8>

<https://www.youtube.com/watch?v=khdBLcgWcc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=zOYDAXJJUYU>



Theorie:

Nage-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=kQDWk2mnbqE>

[https://www.youtube.com/watch?v=UGIMDKDlp\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=UGIMDKDlp_A)

<https://www.youtube.com/watch?v=zXS06KxkB-4>

Katame-no-kata

<https://www.youtube.com/watch?v=Oe2iVtQbmv8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Oe2iVtQbmv8>

Ju-no Kata

<https://www.youtube.com/watch?v=yTdX6bk-q8w>

<https://www.youtube.com/watch?v=WwFjSwoeSSo>

Kodokan Goshi-jutsu

<https://www.youtube.com/watch?v=v7oCMQggeMM>

<https://www.youtube.com/watch?v=jQf2ZRburjg>

Koshiki-no-kata

[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_XkZ48fFxI](https://www.youtube.com/watch?v=u_XkZ48fFxI)

<https://www.youtube.com/watch?v=aNbvoMECHOA>

Ne-waza

[https://www.youtube.com/watch?v=OitgZZ\\_zjEI](https://www.youtube.com/watch?v=OitgZZ_zjEI)

Judo in Japan

<https://www.youtube.com/watch?v=q5epM-h7Cx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8d3Ymz3k3Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=hQ5hpdnMUpI>



**Ausgewählte Youtube-Kanäle:**

Kodokan

<https://www.youtube.com/@KODOKANJUDO>

Judo Magazin Redaktion

<https://www.youtube.com/@judomagazin-redaktion2534/videos>

Deutscher Judo Bund

<https://www.youtube.com/deutscherjudobund>

Efficient Judo

<https://www.youtube.com/efficientjudo>

Matt D'Aquino

<https://www.youtube.com/BeyondGrappling>

Shintaro Higashi

<https://www.youtube.com/Shigashi84>

Travis Stevens

<https://www.youtube.com/TravisStevensgrappling>

Fighting Films

<https://www.youtube.com/TheJudoExpert>

Judo Matlab

<https://www.youtube.com/@JudoMatLab>

## **Schlussbestimmung**

Ausnahmen und Fälle, die von diesem Dokument nicht erfasst sind, liegen in der Verantwortung und Ermessen des Referenten **Graduierungsreferent**.

Der **Graduierungsreferent** kann in Absprache mit dem Präsidium des JVST Lizenzen von Graduierern nicht mehr verlängern oder eine solche für ungültig oder zeitweise für ruhend erklären, wenn dem betroffenen Graduierer eine schwere Verfehlung oder pädagogische oder fachliche Nichteignung vorgeworfen wird. Solche schweren Verfehlungen sind insbesondere anzunehmen, bei erheblichen Verstößen gegen die Satzung des DJB oder seiner Ordnungen, bei Täterschaft oder Teilnahme von Verstößen gegen Anti-Dopingbestimmungen, sowie bei jeder Form von Gewalt physisch, psychisch oder sexueller Art, sei es gegen andere Graduierer oder Sportler oder Funktionäre oder Mitwirkende an Sportveranstaltungen. Im Rahmen des Sanktionsverfahrens sind rechtsstaatliche Grundsätze zu wahren, insbesondere dem Betroffenen rechtliches Gehör zu gewähren.

Der **Graduierungsreferent** kann in Absprache mit dem Präsidium des JVST die Anmeldung zu oder Teilnahme an Graduierungsmaßnamen egal in welcher Funktion, Art und Form auf bestimmte oder unbestimmte Zeit verbieten oder aussetzen, wenn dem betroffenen Judoka eine schwere Verfehlung oder Nichteignung vorgeworfen wird. Solche schweren Verfehlungen sind insbesondere anzunehmen, bei erheblichen Verstößen gegen die Judowerte, die Satzung des DJB oder seiner Ordnungen, bei Täterschaft oder Teilnahme von Verstößen gegen Anti-Dopingbestimmungen, sowie bei jeder Form von Gewalt physisch, psychisch oder sexueller Art, sei es gegen andere Sportler oder Funktionäre oder Graduierer oder Mitwirkende an Sportveranstaltungen. Im Rahmen des Sanktionsverfahrens sind rechtsstaatliche Grundsätze zu wahren, insbesondere dem Betroffenen rechtliches Gehör zu gewähren.

# Anforderungen für Kyu-Grade im DJB

Die nachfolgend beschriebenen „Anforderungen für Kyu-Grade“ sind integraler Bestandteil der Graduierungsordnung des Deutschen Judo-Bundes e.V. Sie beschreiben die von den zu Graduierenden erwarteten persönlichen und judospezifischen Anforderungen für jeden Grad.

- **persönliche Anforderungen** beziehen sich auf Mindestalter und Mindestvorbereitungszeiten zwischen Graduierungen
- **judospezifische Anforderungen** sind die im Übungs- und Trainingsverlauf zu erwerbenden judospezifischen Kompetenzen<sup>1</sup>.

## Hinweise zur Nomenklatur von Techniken und Übungsformen

Durch die Verwendung japanischer Bezeichnungen für Techniken und Übungsformen im Judo ist deren Nomenklatur international weitgehend standardisiert und geht auf einen gemeinsamen Grundstock zurück. Dennoch gibt es aus der Geschichte der Verbreitung des Judo herrührende geringfügige nationale Unterschiede. Mit dem vorliegenden Kyu-Programm schließt sich der DJB uneingeschränkt dem Kodokan/IJF-Standard der Technikbezeichnungen an. Hierdurch ergeben sich leichte Änderungen zum bisherigen Sprachgebrauch. Näheres ist der Schrift „Implementierung des Kodokan/IJF-Standards der Nomenklatur von Judotechniken im DJB“ (DJB 2022) zu entnehmen.

## Technik-Pools: Grundprogramm und Erweiterungsprogramm

Alle im Rahmen von Graduierungen zu erlernenden Techniken wurden in vier „Technik-Pools“ eingeteilt: je zwei für den Kyu-Bereich (Grundprogramm und Erweiterungsprogramm) und für den Dan-Bereich (Masterprogramm und historisches Programm). Die Kriterien für die Zuordnung sind im Dokument „Technik-Pools im Graduierungssystem des Deutschen Judo-Bundes e.V.“ (DJB 2022) ausführlich erläutert. **Sofern nichts anderes ausdrücklich spezifiziert ist, sind stets alle Varianten einer Technik gemäß Kodokan/IJF-Standard eingeschlossen.**

### Nage-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms

Die Auswahl der Wurftechniken folgt weitgehend sowohl den Stufen der traditionellen Gokyo-no-waza als auch der Bedeutung der Techniken im aktuellen Wettkampfjudo. Im Grundprogramm werden analog zur Gokyo-no-waza noch keine Sutemi-waza unterrichtet. Enthalten sind aber im Wesentlichen die Techniken der ersten beiden Stufen. Indem alle Techniken der Grundkampfkonzeption des DJB bereits im Grundprogramm enthalten sind, wird eine Synchronisierung der Kyu-Ausbildung mit dem Nachwuchsleistungskonzept des DJB vollzogen.

Analog zur Struktur der Gokyo-no-waza erfolgen im Erweiterungsprogramm Ergänzungen aus allen fünf Wurfgruppen. Dabei wurde ebenfalls auf eine Passung zum Nachwuchsleistungskonzept geachtet – genauso wie auch die Hinführung zu anderen individuellen Schwerpunkten berücksichtigt wurde. So enthalten Grund- und Erweiterungsprogramm zusammen nicht nur die erfolgreichsten Wettkampftechniken, sondern auch bereits 12 Techniken der Nage-no-Kata.

---

<sup>1</sup> Kompetenzen im Sinne aller durch den DJB verantworteten Ausbildungen sind fachbezogene Fertigkeiten und Kenntnisse einschließlich ihrer sachgerechten Anwendung in Situationen wie Trainings- und Übungsbetrieb, Lehrgänge, Wettkämpfe, Organisation und Beteiligung an Diskursen. Für detaillierte Erläuterungen siehe „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dan-Graduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.“ (DJB, 2022).

Es ergeben sich folgende Zuordnungen:

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Te-waza:</u></b> (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi</li> <li><b><u>Koshi-waza:</u></b> O-Goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsukomi-goshi, Harai-goshi</li> <li><b><u>Ashi-waza:</u></b> De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari/Ko-soto-gake*, Sasae-tsukomi-ashi, Uchi-mata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Te-waza:</u></b> Kata-guruma, Uki-otoshi</li> <li><b><u>Koshi-waza:</u></b> Tsurigoshi, Utsuri-goshi</li> <li><b><u>Ashi-waza:</u></b> Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai</li> <li><b><u>Ma-sutemi-waza:</u></b></li> <li>Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage</li> <li><b><u>Yoko-sutemi-waza:</u></b></li> <li>Tani-otoshi, Soto-makikomi, Ko-uchi-makikomi</li> </ul>

\* die differenzierende Ausführung zwischen Ko-soto-gari und Ko-soto-gake stellt für Anfänger eine nahezu unüberwindbare Schwierigkeit dar. Es soll daher eine der beiden Techniken oder eine Mischform gelernt werden, sofern die Aktion einschließlich der Passung zur Ausgangssituation in sich funktional stimmig ist.

### Katame-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms

Das Grundprogramm muss von Anfängern einer extremen Altersspanne erlernt werden. Eine Einteilung der offiziell benannten Katame-waza gemäß Kodokan/IJF-Standard in die Technik-Pools ist im Vergleich zur Einteilung der Nage-waza daher deutlich komplexer und sie lassen sich nicht ganz so stringent den Ausbildungsabschnitten zuordnen. Ein Grund hierfür liegt neben Jugendschutzaspekten auch darin, dass es seitens des Kodokan keine tradierte Vermittlungssystematik analog zur Gokyo-no-waza der Wurftechniken gibt.

Für Kinder dauert es oft fünf bis sechs Jahre, bevor sie im Randori oder bei Wettkämpfen Hebel- oder Würgetechniken anwenden dürfen bzw. mit diesen konfrontiert werden. Sie lernen in dieser Zeit ein umfassendes Repertoire an Haltetechniken, Befreiungen aus diesen und Lösungen für Kampfsituationen, die zu Haltetechniken führen.

Bei älteren Einsteigern stellt sich die Situation etwas anders dar. Wenn sie nach wenigen Monaten beginnen, sich am Randori der Fortgeschrittenen zu beteiligen, werden sie bereits mit Hebel- und Würgetechniken konfrontiert und dürfen diese auch anwenden.

Die nachfolgende Einteilung ist daher auch als Kompromiss zu betrachten, mit dem wir vermeiden wollen, eine nach Alter getrennte Einteilung des Grund- und Erweiterungsprogramms vorzunehmen. Kinder können und sollen bereits frühzeitig Haltetechniken des Erweiterungsprogramms lernen und dafür Würgetechniken zurückstellen.

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Haltetechniken:</u></b> Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-Shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame</li> <li><b><u>Hebeltechniken:</u></b> Juji-gatame, Ude-garami</li> <li><b><u>Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene):</u></b> Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Haltetechniken*:</u></b> Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame</li> <li><b><u>Hebeltechniken:</u></b> Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame</li> <li><b><u>Würgetechniken (Kinder):</u></b> Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene):</b> Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sode-guruma-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime</li> </ul>
--	--

\* eine freie Auswahl aus den Haltetechniken des Erweiterungsprogramms soll bereits im Rahmen der Ausbildung bis zum 4. Kyu erlernt werden

**Hinweis:** Im Kyu-Programm wurde auf eine entsprechende Differenzierung nach Altersgruppen bewusst verzichtet, um die Regelungen kompakt und übersichtlich zu halten.

Jugendlichen und Erwachsenen „schadet“ es nicht, wenn sie dieselben vielfältigen Möglichkeiten des Haltens wie die Kinder lernen – genauso wenig, wie es problematisch ist, dass bereits frühzeitig erlernte Hebel- und Würgetechniken erst bei höheren Graden verbindlich zu beherrschen sind.

**Bitte beachten:** „Katame“ bedeutet auf deutsch etwa „kontrollieren“. Katame-waza sind also „Kontrolltechniken“ oder mit anderen Worten „Techniken, mit denen man den Gegner kontrolliert“. Alle Katame-waza sollen – und müssen – daher so gelernt werden, dass Tori Uke auch dann kontrollieren kann, wenn dieser versucht, sich der Kontrolle zu entziehen, sich also befreien möchte. Auch bei einer angesetzten Katame-waza entstehen daher Interaktionsketten im Sinne von „wenn -> dann“, sobald sich Uke zu befreien versucht und Tori dies durch eine eigene Aktion zunichte macht.

## Ähnliche und verwandte Techniken

Die differenzierende Ausführung von ähnlich aussehenden Techniken ist teilweise äußerst anspruchsvoll. Ähnliche Techniken kennen oft auch funktional hochwirksame Mischformen, deren korrekte Zuordnung bzw. Benennung sehr schwierig sein kann und auch nicht immer eindeutig möglich ist.

Für den Kyu-Bereich gilt daher, dass **in den Anforderungen zwar konkrete Techniken benannt sind, diese jedoch durch eine ähnliche bzw. verwandte Technik oder Mischformen ersetzt werden können**. Irrtümliche Fehler der Nomenklatur sollen bei Graduierungsentscheidungen unberücksichtigt bleiben<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Beispiele sind unter anderem: Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi/Hiza-guruma, O-goshi/Tsuri-goshi, Ura-nage/Yoko-guruma usw.

## Niveaustufen praktischer Fertigkeiten und Kenntnisse über Judo

Mit Fortschreiten der Ausbildung erweitert sich nicht nur das Repertoire an gelernten Fertigkeiten und der Umfang von Kenntnissen („Breite“). **Vielmehr soll sich auch deren Qualität weiterentwickeln** („Tiefe“).

Für das Graduierungssystem wurden entsprechend vier Niveaustufen definiert, die als Voraussetzung für Graduierungen erreicht werden sollen<sup>3</sup>. Für den Kyu-Bereich relevant sind die Stufen 1 und 2, die Stufen 3 und 4 schließen sich im Dan-Bereich an.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die zu erreichende Progression

	Niveaustufe 1: bis. 4. Kyu	Niveaustufe 2: 3. bis 1. Kyu
<b>Kata<sup>4</sup>: Technikausführung als Lösung einer geschlossenen Situation</b>	<p><b>Grundprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus</p> <p><b>(zweiphasig:</b> Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -&gt; dann“)</p>	<p><b>Grundprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus</p> <p><b>Erweiterungsprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus</p>
<b>Randori<sup>5</sup>: Technikausführung als Lösung von offenen Situationen</b>	<p>Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden</p>	<p>Löst einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck</p>
<b>Wissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biomechanische Aspekte</li> <li>• methodische Aspekte</li> <li>• pädagogische Aspekte</li> </ul>	<p>Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken mit einfachen Worten</p> <p>Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen</p> <p>Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von einfachen Beispielen</p>	<p>Nutzt einfache physikalische und biomechanische Begriffe, um die Funktionalität von Fertigkeiten zu beschreiben</p> <p>Nennt die wesentlichen Übungs- und Trainingsziele, die mit den gebräuchlichsten Übungsformen verfolgt werden</p> <p>Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag</p>
<b>Selbstständigkeit</b>	<p>Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch den Trainer.</p>	<p>Lernt, übt und trainiert konzentriert und zunehmend selbstgesteuert, um Fortschritte zu erreichen.</p>
<b>Sozialkompetenz</b>	<p>Hält sich an Etikette, Hygiene und den Ordnungsrahmen im Dojo, zeigt eine Haltung der wechselseitigen Unterstützung im Lernprozess und achtet auf ein möglichst geringes Verletzungsrisiko.</p>	<p>Gibt weniger Erfahrenen Tipps und Hinweise zum Üben und bringt sich bei Gemeinschaftsaufgaben helfend ein.</p>

**Zur Beachtung:** Die Bereiche Wissen, Selbstständigkeit und Sozialkompetenz („personale Kompetenzen“) sind Teil der Ausbildung und voraussetzende Kriterien für Graduierungen, jedoch nicht Gegenstand von herkömmlichen Prüfungen.

<sup>3</sup> siehe „Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dangraduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.“ (DJB, 2022).

<sup>4</sup> Kata wird hier im ursprünglichen Sinn als Üben von Techniken in geschlossenen Situationen und nicht als Demonstration einer Technikfolge verstanden.

<sup>5</sup> Randori wird hier als Übungsform verstanden, bei der Techniken in offenen Situationen geübt werden und nicht als „Kampf um den Sieg“.

# Einstieg: Grundverständnis von und über Judo

## 8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Durch eine Graduierung zum 8. Kyu wird **anders als bisher** und anders als durch die höheren Grade **kein erreichtes Fertigkeitsniveau, sondern ausschließlich ein Grundverständnis von und über Judo**, dokumentiert, das im Rahmen einer Kurzeinführung innerhalb und außerhalb eines Vereins durch praktische Beispiele erlangt wurde:

1. Beim Judo sind **Judo-Werte** und die Einhaltung von Etikette, die diese Werte repräsentieren, allgegenwärtig und unerlässlich.
2. Beim Judo wird gelernt zu **fallen ohne sich zu verletzen**, da dies die Voraussetzung für jedes weitere Üben und für Sicherheit in vielen Situationen des Alltags ist.
3. Beim Judo-Standkampf versuchen die Kämpfenden sich **kontrolliert zu werfen**.
4. Beim Judo-Bodenkampf versuchen sich die Kämpfenden gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort **mit einem Haltegriff zu kontrollieren**.
5. Beim Judo gibt es mit dem „Abklopfen“ ein **universelles STOP-Signal**, das alle Aktionen unmittelbar beendet.

### Hinweise zum Verfahren

Diese elementaren Grunderfahrungen, **die unter anderem Judo von anderen Kampfsportarten abgrenzen** können im Rahmen einer Einführung von nur wenigen Stunden **innerhalb und außerhalb von Judovereinen** vermittelt werden. Sie können auch von Personen ohne formale Qualifikation (Graduierung, Prüferlizenz, Trainerlizenz) im Judo **nach zertifizierender Beratung** vermittelt und ein entsprechender Lernerfolg festgestellt werden.

Voraussetzung für eine Graduierung von Teilnehmenden außerhalb von Judovereinen ist daher eine **formlose Kooperationsvereinbarung** mit einem Judoverein, der über mindestens eine Person mit gültiger Trainer-C-Lizenz oder höher verfügen muss, um den Kooperationspartner angemessen beraten zu können.

Der 8. Kyu wird entsprechend der vorstehenden Erläuterungen **stets von einem Verein** an die Teilnehmenden von Angeboten einer kooperierenden Einrichtung (Kita, Schule, private Initiative usw.) auf einer offiziellen DJB-Urkunde bescheinigt, die der Verein durch eigene Kontaktdaten ergänzen kann. Entsprechende Blanko-Urkunden sind von den Vereinen über die Geschäftsstellen der Landesverbände bestellbar.

Ein DJB-Mitgliedsausweis ist für die Graduierung von Teilnehmenden an Angeboten der Kooperationspartner nicht erforderlich. Für Vereinsmitglieder gilt jedoch die Passordnung des DJB uneingeschränkt.

## Grundausbildung vom 7. bis 4. Kyu

In der ersten Ausbildungsphase sollen alle grundlegenden Kompetenzen erworben werden, die nötig sind, um am Übungsbetrieb der Fortgeschrittenen in einem Verein/Dojo teilzunehmen. Dazu gehört unter anderem:

- Einhalten **grundlegender Verhaltensweisen im Dojo** und während des Übungsbetriebs (Hygiene, Etikette, Verhalten gegenüber anderen Gruppenmitgliedern usw.)
- Entwickeln einer altersangemessenen **Konzentrationsfähigkeit** und **Übungsbereitschaft**
- Erwerb einer grundlegenden **körperlichen Fitness** (Kraft- und Ausdauerfähigkeiten, Beweglichkeit und Beherrschung einfacher gymnastischer und turnerischer Übungen)
- **angstfreies Fallen** in alle Richtungen mit zunehmender Dynamik sowohl bei der Ausführung isolierter Falltechniken als auch in der Rolle als Uke bei Wurfübungen
- Aktive Herstellung von Ausgangssituationen beim kooperativen Üben von Judotechniken („katamäßiges“ Üben)
- Erlernen **grundlegender Wurfprinzipien** aus den Te-, Koshi-, und Ashi-waza
- Werfen **aus vielen verschiedenen Situationen**
- Werfen **in vielfältige Wurfrichtungen**: nach vorne rechts eindrehen, nach vorne links eindrehen, nach hinten rechts und links, zur Seite, ...
- Eindrehtechniken zu **beiden Seiten unter Verwendung der grundlegenden Schrittmuster**
- Erlernen **grundlegender Halteprinzipien**, vielfältiger **Befreiungsmöglichkeiten** und einfache Lösungen für **alle Grundsituationen** des Bodenkampfs
- Einführung in Randori – entwickeln von **Freude und Lust am kultivierten Kämpfen**
- Erste **Teilnahmen an offiziellen Wettkämpfen**, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen
- Erlernen **grundlegender Hebel- und Würgeprinzipien**, sofern die WK-Regeln deren Anwendung für das jeweilige Alter zulassen

**Techniken sollen als konkrete Realisierung von Wirkprinzipien verstanden werden. Alle Fertigkeiten sollen in den Rollen als Tori und Uke erlernt werden. Besonderes Augenmerk soll dabei auf eine aktive Rolle von Uke und dessen Verantwortung für die Interaktion liegen.**

Lernfortschritt erfolgt in der Praxis weder linear noch in exakt definierbaren Stufen. Vieles ist von gruppendifferenziellen Prozessen und den individuellen Konzepten der Lehrenden abhängig, die wiederum miteinander korrelieren. Bescheinigungen über gemachte Lernfortschritte – nichts anderes sollen Graduierungen sein – müssen daher **immer vor dem Hintergrund der Gesamtentwicklung der Lernenden** in allen oben genannten Facetten gesehen werden.

## 7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“

Wichtigstes Ziel der ersten Etappe der Ausbildung ist die Integration der „Neulinge“ in die Trainingsgruppe und die Schaffung von Grundlagen für die weitere Ausbildung.

Nur wer sich angstfrei werfen lässt (z.B. sich nicht am Partner festhält), sich dabei nicht weh tut oder verletzt, gleichzeitig anderen gelungene Aktionen ermöglicht, wird langfristig Freude am Judo haben und dies auch anderen in der Trainingsgruppe ermöglichen. Deshalb stehen Ukemi und Partnerverhalten im Zentrum der Ausbildung zum 7. Kyu. Da insbesondere jüngere Kinder mit der Differenzierung rechts/links oft erhebliche Probleme haben, soll bei Lernzielkontrollen der Ukemi nur eine Seite abverlangt werden. Als Uke bei Wurftechniken müssen jedoch beide Seiten beherrscht werden, da auch das Werfen zu beiden Seiten geübt werden soll.

Die Einführung in das Werfen erfolgt durch **drei wählbare Beispiele aus unterschiedlichen Wurfgruppen** unter Abdeckung elementarer Wurfrichtungen und Wurfprinzipien. Eine beidseitige Ausbildung wird begonnen, indem eine beliebige Eindrehtechnik zur individuellen Hauptseite und eine weitere Eindrehtechnik zur Gegenseite gelernt werden soll. Geeignete Techniken sind z.B.:

- **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

**Wichtig:** besonders bei jüngeren Kindern muss auf Verletzungsschutz geachtet werden, indem die Wurfdynamik von O-soto-gari reduziert wird (z.B. durch Absetzen des Wurfbeins).

### Haltetechniken sollen als konkrete Realisierungen von Halteprinzipien erfahren werden.

Verschiedene Möglichkeiten, sich aus einer Haltetechnik zu befreien, sollen zumindest angebahnt werden. Tori soll lernen, flexibel auf Befreiungsversuche zu reagieren und nicht starr festzuhalten. Aus gelungenen Befreiungsaktionen entstehen die Grundsituationen des Bodenkampfes, deren Verständnis ebenfalls schon angebahnt werden soll. Befreiungen sollen jedoch noch nicht verbindlich vorausgesetzt werden, da sie für viele jüngere Kinder eine Überforderung darstellen.

Um spezifische Bewegungsfertigkeiten am Boden zu entwickeln, sollen Übergänge zwischen Haltetechniken als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche gelernt werden.

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite)</li> <li>• Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden</li> <li>• Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite</li> <li>○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite</li> <li>○ eine Fußtechnik</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame</li> <li>• zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche</li> <li>• eine Lösung einer Standardsituation<sup>6</sup>: ein Übergang vom Werfen zum Halten</li> </ul>
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten</li> </ul>

<sup>6</sup> Die Definition der Standardsituationen siehe Rahmentrainingskonzeption des DJB

## 6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“

Nach dem 7. Kyu steht zum 6. Kyu die Erweiterung und vor allem die Festigung des bisher Gelernten im Vordergrund.

Bei den Ukemi kann nunmehr eine Differenzierung rechts-/links erwartet werden, sodass alle isolierten Falltechniken beidseitig gemacht werden sollen. Beim Rückwärtsfallen soll eine Rolle über die linke bzw. rechte Schulter erfolgen.

Das Werfen erweitert sich auf **sechs wählbare Beispiele aus derselben Grundmenge an Techniken**. Die Lernenden sollen auf ihrem Verständnishorizont mit dem Grundkonzept Kuzushi/Tsukuri und Kake vertraut gemacht werden.

Die beidseitige Ausbildung wird erweitert, indem zwei Eindrehtechniken in Rechtsausführung und zwei weitere Eindrehtechniken zur Gegenseite gelernt werden sollen. Geeignete Techniken sind weiterhin:

- **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Gegenüber dem Programm für den 7. Kyu verdoppelt sich also die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholungen der Inhalte sind ausdrücklich erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Für den Bodenkampf kommen entsprechend Varianten von Haltetechniken und Übergänge zwischen den Haltetechniken hinzu. Außerdem soll das Umdrehen gegen einen in Bauchlage verteidigenden Partner gelernt werden.

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Stand: rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts (jeweils beide Seiten)</li> <li>• Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>○ zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> <li>○ zwei Fußtechniken</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier weitere Haltetechniken<sup>7</sup></li> <li>• drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche</li> <li>• zwei Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung vom 7. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ eine Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf<sup>8</sup> (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>

<sup>7</sup> Dies können eigenständige Haltetechniken nach Kodokan/IJF oder Varianten von Haltetechniken sein.

<sup>8</sup> „Offizielle Wettkämpfe“ sind alle Wettkämpfe, die vom jeweiligen Landesverband als graduierungsrelevant zugelassen sind.

## 5. Kyu (orange): „Anwenden und Befreien“

Der Weg der **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** wird konsequent fortgesetzt

Ukemi sollen in zunehmend dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit nicht mehr aus dem Stand, sondern aus dem Gehen. Weitere Steigerungen der Dynamik und Anforderungen sind im Training ausdrücklich erwünscht.

Das Werfen erweitert sich auf **neun wählbare Beispiele**. Die Techniken sollen nunmehr aus einfachen Situationen ausgeführt werden können und dabei die relevanten Schrittmuster für Eindrehbewegungen beinhalten, die durch unterschiedliche Bewegungsrichtungen von Uke und Tori bedingt sind. Das vorgeschlagene Technikrepertoire erweitert sich um koordinativ schwierigere Techniken:

- **Koshi-waza:** Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi
- **Ashi-waza:** Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, Uchi-mata

Gegenüber dem Programm für den 6. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden schrittweise durch Lösungen von Grundsituationen und verschiedenartigen Befreiungen erweitert.

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Gehen: rückwärts, seitwärts (re+li), Rolle (re+li)</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neun Wurftechniken aus dem Grundprogramm <ul style="list-style-type: none"> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> <li>○ drei Fußtechniken</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sich auf den Bauch drehen,</li> <li>○ ein Bein des Gegners klammern,</li> <li>○ den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen,</li> <li>○ den Gegner durch die Brücke überrollen</li> </ul> </li> <li>• vier Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7.-6. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ Lösen der Beinklammer</li> <li>○ ein Angriff gegen die Bankposition</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>

## 4. Kyu (orange-grün): „Werfen auf einem Bein, Angriff und Verteidigung“

Die Grundausbildung wird durch erneute **Erweiterung und Festigung/Vertiefung** abgeschlossen.

Ukemi sollen in noch dynamischeren Situationen ausgeführt werden. Die Falltechniken erfolgen somit aus der zügigen Bewegung, Fallen vorwärts über Hindernisse sollte ebenfalls bereits geübt und der freie Fall angebahnt werden. Das Werfen erweitert sich auf **zwölf wählbare Beispiele** und vervollständigt das Erlernen des Grundprogramms. **Techniken mit hohen Anforderungen an das Gleichgewicht werden verbindlich gefordert** (fett gedruckt):

- **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, **Harai-goshi**
- **Ashi-waza:** **O-soto-gari**, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, **Uchi-mata**

Gegenüber dem Programm für den 5. Kyu erhöht sich erneut die Anzahl der Wurfaktionen (**Erweiterung**). Wiederholung der bisherigen Inhalte sind wiederum erwünscht (**Festigung/Vertiefung**).

Die Handlungsmöglichkeiten im Bodenkampf werden in gleicher Weise erweitert.

### Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwölf Wurftechniken aus dynamischen Situationen aus dem Grundprogramm, <b>darunter verbindlich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata</b></li> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Hauptseite</li> <li>○ drei Eindrehtechniken zur Gegenseite</li> </ul> </li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei Hebeltechniken <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Juji-gatame</li> <li>○ Ude-garami</li> <li>○ eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl</li> </ul> </li> <li>• sechs Lösungen für Standardsituationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 5. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ einen Angriff aus der eigenen Rückenlage</li> <li>○ einen Angriff gegen die gegnerische Rückenlage</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an mindestens zwei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori (Aufgaben-Randori) zu je 2 Minuten</li> </ul>

## Erweiterung der Grundausbildung vom 3. bis 1. Kyu

In der zweiten Ausbildungsphase des Kyu-Bereichs sollen die Lernenden befähigt werden selbstbestimmt ihre individuellen Schwerpunkte zu finden:

- Lernende mit **großem Interesse am Wettkampf** beginnen das Grundlagentraining im Sinne des Nachwuchsleistungssportkonzepts des DJB.
- Lernende, bei denen das **Interesse an den vielfältigen Bewegungserlebnissen**, die Judo bereithält, gegenüber Wettkämpfen überwiegt, öffnen sich für Felder außerhalb des Wettkampfsports, schnuppern in die traditionellen Kata, die Selbstverteidigung oder in Taiso hinein und finden dort ihren sportlichen Anker.

Insgesamt ist die Phase um den 3. Kyu herum eine **besonders kritische Phase** des Judolebens. Die Drop-out-Rate ist relativ hoch, weswegen eine behutsame Begleitung und Passung des Angebots an die persönlichen Bedürfnisse von besonderer Bedeutung sind. Die einsetzende Differenzierung nach Neigungen muss in jeder Richtung durchlässig bleiben und als „**gleichwertig in der Vielfalt**“ betrachtet werden.

Da in der ersten Phase lediglich ein relativ begrenzter Grundstock an Techniken erlernt wurde, differenzieren sich zwar zunehmend die individuellen Ziele und Schwerpunkte, und damit einhergehend die Übungs- und Trainingsformen, jedoch verbleiben die neu zu erwerbenden Fertigkeiten für alle Judotreibenden im selben inhaltlichen Rahmen des „Erweiterungsprogramms“.

Auf spezifische Aufgabenstellungen zu den Differenzierungen („Neigungs-/Wahlfächer“) wird bei Lernzielkontrollen zum 3. und 2. Kyu aufgrund der gewünschten Durchlässigkeit und des erst langsamen Einsetzens neigungsspezifischer Übungsinhalte zunächst verzichtet. Sie werden erst zum 1. Kyu – also mit Abschluss des Kyu-Bereichs – eingeführt. Dies soll jedoch keineswegs so verstanden werden, dass entsprechende Inhalte nicht schon früher angebahnt, eingeführt oder sogar bereits intensiv geübt werden können.

**Leitlinien für das Training sind die jeweiligen Ausbildungskonzeptionen des DJB.**

Ein **Novum im deutschen Judo** ist die nunmehr einsetzende Vorgabe bei offenen Aufgaben auf Beispiele, die von Gremien des DJB vordefiniert wurden. Hiermit soll einerseits „guter technischer Standard“ sichergestellt werden und andererseits gewährleistet werden, dass das **Graduierungswesen unmittelbar und zeitnah an Weiterentwicklungen im Ausbildungswesen Anschluss halten kann**.

Bei den Wurftechniken kommen mit jedem Grad wie bisher drei Techniken – nunmehr aus dem Erweiterungspool – neu hinzu. Die Wahl dieser neuen Techniken ist durch die Vorgaben von je einer Ma-sutemi- und einer Yoko-sutemi-waza eingeschränkt. Die übrigen Techniken können frei aus dem Erweiterungsprogramm gewählt werden. Gleichzeitig reduziert sich schrittweise die Anzahl der Wurftechniken aus dem Grundprogramm, um die Menge an Techniken nicht über Gebühr steigen zu lassen. Alle Techniken des Grundprogramms sollen zunehmend variabler, flüssiger und präziser ausgeführt werden können.

### 3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“

Der 3. Kyu markiert den Eintritt in neue Technikwelten mit besonderer emotionaler Wirkung auf die Ausführenden:

- die Sutemi-waza werden neu eingeführt. Tomoe-nage und Tani-otoshi werden als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- mit dem freien Fall wird die „Krone der Falltechniken“ erreicht
- Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Neu hinzu kommen Positionswechsel am Boden. Damit sind **Übergänge von einer Standardsituation in eine andere Standardsituation** (keine angesetzte Technik) gemeint.

Zunächst ist Uke Angreifer in einer Standardsituation. Tori erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position in einer anderen Standardsituation. Zum Beispiel legt er sich aus der Bank- oder Bauchposition in Unterlage auf den Rücken und nimmt Uke zwischen die Beine. Oder er dreht Uke aus der Beinklammer in Unterlage in die Beinklammer in eigener Oberlage um.

#### Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle</li> <li>• freier Fall</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tomoe-nage</li> <li>○ Tani-otoshi</li> </ul> </li> <li>• je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hiza-gatame</li> <li>○ Sankaku-gatame</li> </ul> </li> <li>• sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>

## 2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

Zunehmend wurden in den vergangenen Stufen sowohl Techniken als auch exemplarische Lösungen für Kampfsituationen studiert. Dadurch wurden die Voraussetzungen geschaffen, Judo reflektierter zu betreiben und kämpferische Aktionen zunehmend planvoll zu gestalten („Judo-Taktik“). Folgende Elemente ergänzen das bisher Gelernte und stellen den Kern der neu erworbenen technischen Kompetenzen zum 2. Kyu dar:

- Technikanwendungen auch aus unorthodoxem Griff, was auch der Grund für die verbindliche Einführung von Sumi-gaeshi und Soto-makikomi ist.
- Auslage und Griff Ai-yotsu und Kenka-yotsu mit den damit verbundenen technisch-taktischen Aspekten
- Grifferarbeitungen einschl. Grifflösen und Werfen aus Griffkampfsituationen
- Wurftechniken werden weiterhin verkettet und zusätzliche Konter, Finten und Kombinationen werden geübt. Ihre Anzahl erhöht sich aber gegenüber den Anforderungen zum 3. Kyu aufgrund der sonstigen Stofffülle nicht.
- Würgetechniken werden für alle unabhängig vom Alter verbindlich.
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

### Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle bisherigen Ukemi</li> <li>• Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>• Abwehrverhalten gegen Würgetechniken</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sumi-gaeshi</li> <li>○ Soto-makikomi</li> </ul> </li> <li>• je ein(e) Konter, Finte, Kombination aus den Musterlösungen des DJB</li> <li>• Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drei Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gyaku-juji-jime</li> <li>○ Okuri-eri-jime (als „Koshi-jime“)</li> </ul> </li> <li>• acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>○ zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>• alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>

## 1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“

Beim 1. Kyu sollten die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungserlebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben?

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt. Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. 10 judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt.

Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.

### Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle bisherigen Ukemi</li> <li>Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza</li> <li>Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage</li> </ul>
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ura-nage</li> <li>Ko-uchi-makikomi</li> </ul> </li> <li>je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB</li> </ul>
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> <li>vier Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sode-guruma-jime</li> <li>Okuri-eri-jime (als “Rollwürger”)</li> </ul> </li> <li>Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich</li> <li>zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu</li> <li>drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</li> </ul> </li> </ul>
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wahlbereich Randori/Shiai:</b> Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden)</li> <li><b>Wahlbereich Kata:</b> Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl</li> <li><b>Wahlbereich Selbstverteidigung</b> (wird noch erarbeitet)</li> <li><b>Wahlbereich Taiso:</b> siehe nächste Seite</li> </ul>
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass)</li> <li>alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten</li> </ul>

## Anforderungen Taiso



Wählen Sie ein  
Wahlprogramm  
und zu den einzelnen  
Techniken

**DJB**  
[www.judobund.de](http://www.judobund.de)

# WAHLPROGRAMM TAISO

**1. Kyu**  
„Das eigene Judo-Profil - Alles ist Rhythmus“



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Tandoku-Renshu-Formen  
immer beidseitig



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



O-soto-gari



Sasae-tsuri-komi-ashi



Tai-otoshi



Seoi-Nage



Sode-tsuri-komi-goshi



Uchi-mata



Ashi-guruma

Ab 18 Jahre  
jede Technik zu jeder Seite 4 mal.

- Tandoku-rendshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken zu beiden Seiten, jeweils 4mal mit oder ohne Musik auf Niveaustufe 2 (=weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips)

Bewertungskriterien:

- Rhythmus
- Stabilität in der Endposition
- Einsatz von Armen und Beinen (Koordination)

*und*

- Judo-Pentathlon (Nachweis über Urkunde) für Jugendliche bis 16 Jahre

*oder*

- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) ab 16 Jahre

**Hinweis:** für 16-Jährige besteht Wahlmöglichkeit zwischen Judo-Pentathlon und Judo-Sportabzeichen

## Kompetenzorientierung als fachdidaktisches Grundlagenmodell für Kyu- und Dan-Graduierungen im Deutschen Judo-Bund e.V.

**Stand: 1. Juni 2022**

nächste geplante Revision zum 1. Januar 2023

geplante Überarbeitungen und Erweiterungen:

1. Erweiterung auf ein judospezifisches Kompetenzmodell

Graduierungen wurden vom Begründer des Kodokan-Judo, Jigoro Kano, Ende des 19. Jahrhunderts eingeführt und sollen den Ausbildungsstand von Judoka wiederspiegeln und zu weiteren Fortschritten motivieren. Kano griff dabei auf Strukturen und Konzepte von Schulen der klassischen japanischen Kampfkünste (Koryu Bujutsu) zurück. Kanos Konzept der Kyu- und Dangrade wurde ab Anfang des 20. Jahrhunderts von allen modernen japanischen Kampfkünsten (Gendai Budo; z.B. Karate, Kendo, Aikido, Kyudo) übernommen, die durch den Großjapanischen Verband der Kampfkünste (Dai-nippon-butokukai) systematisiert und verbreitet wurden<sup>1</sup>.

Moderne Ausbildungskonzeptionen – seien sie allgemeinbildend oder berufsbildend – zielen seit einigen Jahrzehnten ganz allgemein auf die Entwicklung von Handlungskompetenz, verstanden als Handlungsfähigkeit in typischen Situationen eines Fachbereichs oder Sachgebiets, ab. Eine kompetenzorientierte Modellierung im Sinne einer dem jeweiligen Sachgebiet angemessenen Analyse von Handlungssituationen, Rollen und den zu einer erfolgreichen Bewältigung erforderlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Eigenschaften und Motivation bildet daher das Fundament systematischer Ausbildungsüberlegungen und soll im Folgenden für die sportliche Ausbildung der Mitgliedschaft der Vereine des Deutschen Judo-Bund e.V. (DJB) skizziert werden.

Hierzu stellen wir in einem ersten Schritt die Frage, in welche Etappen die Biografie eines Judoka, also die Entwicklung vom Anfänger zum umfassenden Experten, gegliedert werden kann. Danach analysieren wir, wie bei aller Vielfalt unterschiedlicher Personen und individueller Zielsetzungen das alltägliche Judo in diesen Etappen aussieht und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben werden müssen, um sich jetzt und in Zukunft mit Freude am Judo beteiligen zu können.

### Von Entwicklungsphasen zu strukturierten Ausbildungskonzeptionen

Bei aller Vielfalt von weit über 100.000 Menschen im organisierten Judo in Deutschland kann man sich sicherlich gut auf die vier folgenden Phasen verständigen:

#### 1. „Hineinwachsen ins Judo“ → bis 4. Kyu

Zu Beginn steht die Einstiegsphase, die hier mit „Hineinwachsen ins Judo“ überschrieben ist. In dieser Phase benötigen Neulinge viel Unterstützung und müssen zunächst einmal alles Erforderliche lernen, um an einem Übungsbetrieb im Verein teilnehmen zu können. Dies umfasst körperliche Vorbereitung, Verhalten als Uke und Tori, ein grundlegendes Technikrepertoire, Etikette, Hygiene und anderes mehr. In dieser Phase müssen Übungsleiter und Trainer oft noch individuelle Aufgaben geben und Einzelbetreuung vornehmen. Wenn ein Einsteiger so viel gelernt hat, dass er problemlos in nahezu jedem Vereinstraining integriert ist, ist diese Phase abgeschlossen.

---

<sup>1</sup> vgl. hierzu auch: Dax-Romswinkel: „Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo, Teil 13: Entwicklung des Graduierungssystems“, der budoka, Juli/August 2011

## 2. „Aktiver Teil der Community werden“ → 3. bis 1. Kyu

In der daran anschließenden Fortgeschrittenenphase ist man also hineingewachsen und Teil der Vereins-/ Dojogemeinschaft geworden, kann sich ohne gesonderten individuellen Betreuungsbedarf an allen sportlichen Aktivitäten beteiligen und auch schon anderen Übenden kleinere Tipps und Hinweise geben. Man ist mit allen grundlegenden Techniken vertraut, erweitert sein Repertoire an Techniken und viele Judoka beginnen nun auch, über den Tellerrand des eigenen Vereins/Dojo zu schauen, sei es als Gäste in Nachbarvereinen, als Teilnehmende an Lehrgängen und Seminaren usw.

Ab dem 3. Kyu setzt meist auch eine Differenzierung der persönlichen Schwerpunkte ein, die sich auch durch die folgenden Abschnitte ziehen werden. Die Gruppen unterscheiden sich mit Ausnahme von Interessierten an Selbstverteidigung weniger in der Auswahl des technischen Repertoires, sondern mehr in der Zielsetzung mit denen die Techniken geübt und trainiert werden. Während eine Gruppe eine bestmögliche Wirksamkeit und Anwendbarkeit im Wettkampf anstrebt, geht es der anderen Gruppe darum, vielfältige körperliche und soziale Erfahrungen zu machen.

## 3. „Judo leben – Judoka sein“ → 1. bis 3. Dan

In der dritten Phase trägt man einen schwarzen Gürtel und ist so weit, dass man im eigenen Verein/Dojo andere anleiten kann. Zudem kann man an speziellen Maßnahmen und/oder Ausbildungen außerhalb des Vereins (Lehrgänge, Trainingslager, Ausbildung usw.) teilnehmen und sich dort weiter qualifizieren. Das Technikrepertoire wächst weiter, aber wichtiger als eine rein mengenmäßige Erweiterung ist ein vertieftes Verständnis und eine verbesserte Beherrschung von Feinheiten der bekannten Techniken. Es ist für viele Judoka daher eine Phase der Vertiefung und Spezialisierung, z.B. für die traditionellen Kata, für Selbstverteidigung oder als Kampfrichter.

## 4. „Umfassende Expertise erlangen“ → ab 4. Dan

Schließlich reift man zu einem umfassenden Experten, der auch außerhalb der Vereins-/ Dojo-Ebene aktiv ist, z.B. als Referent bei Lehrgängen und Seminaren. Das Technikrepertoire vervollständigt sich quantitativ und qualitativ, genauso wie das theoretische Wissen und die methodisch-didaktische Kompetenz. Irgendwann ist man dann so weit, dass sich auch die letzten Wissens- und Könnenslücken füllen. Mifune sagt „Judo ist unendlich“ und Kano sagt „Jeder kann immer weiter Fortschritte machen“. Fortschritte nicht nur im Judo machen zu wollen wird eine Lebenseinstellung, die durch hohe und höchste Graduierungen ausgedrückt werden soll.

# Von der phänomenologischen Betrachtung zu einer kompetenzorientierten Struktur von Graduierungsanforderungen

Die vorgenannten Entwicklungsphasen beruhen in erster Linie auf Beobachtungen und – auch das muss zugestanden werden – teilweise auf Wunschenken. **Sie sind deskriptiv (=beschreibend) und wollen als angestrebter Zustand zugleich normativ sein.** Sie folgen jedoch (noch) keinem Strukturraster. Dieses wird jedoch zwingend benötigt, um Graduierungsrichtlinien schlüssig zu entwickeln. Die bindende Klammer der vorstehenden Betrachtung ist die Partizipation, also das „sich beteiligen und sich einbringen“ können und wollen. Ein ungenannter Trainer und Vereinsfunktionär hat es treffend auf den Punkt gebracht:

„Einem Anfänger muss ich so schnell wie möglich alles Nötige beibringen, damit er bei den Fortgeschrittenen **mitmachen** kann.“

Dieser Satz ist so einfach und scheinbar so banal, dass man unmöglich widersprechen kann. Verallgemeinernd lässt sich formulieren:

*Alle am Judo beteiligten Menschen agieren in unterschiedlichen Rollen,  
z.B. als Teilnehmende, Anleitende, Bewertende, Organisierende,  
Betreuende, Beobachtende usw. in Handlungsfeldern des Judo, wie  
Training, Lehrgänge, Seminare, Wettkämpfe u.v.a.m.*

Ziel aller Ausbildungsbemühungen im DJB ist demzufolge die Entwicklung einer umfassend verstandenen Handlungskompetenz aller Lernenden. Diese neu formulierte, aber in der Praxis durchaus gelebte, oberste Leitlinie bedarf eines Strukturrasters für eine schlüssige und durchgehende Umsetzung in die alltägliche Praxis.

Derzeit existiert jedoch noch kein etabliertes übergreifendes Modell, das in der Lage wäre, alle Ausbildungsanforderungen im DJB (Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainern, Kampfrichterinnen und Kampfrichter usw.) gleichermaßen abzubilden. Insbesondere wurde bislang noch kein dezidiertes Kompetenzmodell für die Ausbildung von Judoka erarbeitet. Dies stellt eine große Herausforderung für die Zukunft dar, auch weil sich Kodokan-Judo aufgrund der inhärenten Philosophie und der Sozialverpflichtung nach dem Prinzip Jita-kyoei<sup>2</sup> deutlich von anderen Sportarten unterscheidet.

Als strukturgebende Hintergrundfolie für die Entwicklung eines Kompetenzrasters wird daher vorläufig auf den „Deutschen Qualitätsrahmen für das lebenslange Lernen (DQR)<sup>3</sup>“ zurückgegriffen. Dieser wurde zwar vor dem Hintergrund der Vergleichbarkeit beruflicher und akademischer Ausbildungen entwickelt – also für einen ganz anderen Zweck als für die Ausbildung von Sportlerinnen und Sportlern – erscheint aber bis zur Erarbeitung eines spezifischen Modells als Arbeitsgrundlage dennoch attraktiv. Er wird hier als eine Art kleinster gemeinsamer Nenner für Kompetenzmodelle aufgefasst, auf dessen Hintergrund spätere Ausdifferenzierungen erfolgen können. Da dem DQR ein praktisch identisches Verständnis von Handlungskompetenz wie oben formuliert zugrunde liegt, sind für die Erarbeitung eines spezifischen Modells keine Inkompatibilitäten zu erwarten.

## Der Kompetenzbegriff und die sportpraktische Ausbildung im DJB

Der Kompetenzbegriff ist nicht unproblematisch, da er einerseits Teil der Alltagssprache ist, andererseits als Fachterminus im wissenschaftlichen Diskurs verschiedener Fachrichtungen, so auch der Didaktik, mit leicht unterschiedlichen Bedeutungen belegt ist<sup>4</sup>. Im DQR wird Kompetenz definiert als „die Fähigkeit und die Bereitschaft des Einzelnen, Kenntnisse und Fertigkeiten sowie persönliche, soziale und methodische Fähigkeiten zu nutzen und sich durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten“<sup>5</sup>. Kompetent ist demnach, wer willens und in der Lage ist, sachgerecht, zielführend und verantwortlich in spezifischen Situationen eines Tätigkeitsfeldes zu handeln.

---

<sup>2</sup> Erläuterungen siehe u.a. Dax-Romswinkel: „Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo“, Teil 6: Seiryoku-zenyo und Jita-kyoei - Judo wird zur umfassenden Philosophie, der budoka 11/2010 (siehe Anhang)

<sup>3</sup> Ausführliche Erläuterungen finden sich unter:

[https://www.dqr.de/media/content/Der\\_Deutsche\\_Qualifikationsrahmen\\_fue\\_lebenslanges\\_Lernen.pdf](https://www.dqr.de/media/content/Der_Deutsche_Qualifikationsrahmen_fue_lebenslanges_Lernen.pdf)

<sup>4</sup> Zu Bedenken ist insbesondere, dass in einem Sportverband Menschen unterschiedlicher Profession an der Umsetzung von Ausbildungskonzeptionen beteiligt sind, sodass die Etablierung eines gemeinsamen Begriffsverständnisses eine besondere Herausforderung darstellt.

<sup>5</sup> [https://www.dqr.de/media/content/Der\\_Deutsche\\_Qualifikationsrahmen\\_fue\\_lebenslanges\\_Lernen.pdf](https://www.dqr.de/media/content/Der_Deutsche_Qualifikationsrahmen_fue_lebenslanges_Lernen.pdf)

Ausdrücklich wird auch im DQR herausgestellt, dass Kompetenz als umfassende Handlungskompetenz verstanden wird. Für den Bereich des DJB können wir daher als übergreifende Zielsetzung **aller Ausbildungsaktivitäten** formulieren:

**Die Mitglieder der Vereine sollen im Verlauf aller Ausbildungen im DJB – somit einschließlich der sportpraktischen Ausbildung in den Vereinen – Kompetenzen erwerben, die ihnen die Teilnahme am Judo in Training, Wettkampf und Organisation usw. handlungstragend und verantwortungsbewusst gestaltend in unterschiedlichen Rollen ermöglichen, und sie so zu einem aktiven Teil der Judogemeinschaft werden lassen.**

Mit dieser Formulierung ist ein wichtiges Fundament für die weitere Analyse gelegt, denn:

1. die Formulierung ist umfassend integrativ und inklusiv in Bezug auf Personengruppen, Handlungsfelder und Ausbildungen,
2. sie spiegelt exakt die Konzeption Kanos von Seiryoku-zenyo und Jita-kyoel, ist also identitätskonstituierend für das Kodokan-Judo<sup>6</sup>,
3. sie verweist auf Notwendigkeiten der Vereins- und Verbandsentwicklung, wo auf allen Ebenen Menschen benötigt, die das Judo „tragen“.

## Kompetenz, Performanz und Indikatoren

Kompetenzen, definiert als „Fähigkeiten und Bereitschaft“ bestimmte Handlungen ausführen zu können, sind naturgemäß Handlungsdispositionen<sup>7</sup>, die nicht unmittelbar beobachtet werden können. Hierzu bedarf es eines tatsächlichen Handlungsvollzugs, der auf entsprechenden Kompetenzen beruht. Dies wird allgemein als „Performanz“ bezeichnet. Ist eine bestimmte Handlung zu beobachten, lassen sich Rückschlüsse auf zugrundeliegende Kompetenzen ziehen. In der Praxis ist hier natürlich Vorsicht geboten, da diese Rückschlüsse nicht immer eindeutig sind<sup>8</sup>.

Um eine gegebene Handlung qualitativ einordnen – also im weitesten Sinn messen – zu können, werden **Indikatoren** benötigt. Das sind beobachtbare Merkmale einer Handlung und der Rahmenbedingungen, unter denen der Handlungsvollzug erfolgt. Nur adäquat formulierte Indikatoren lassen valide Rückschlüsse auf zugrunde liegende Kompetenzen zu. Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht noch einmal vereinfacht die Zusammenhänge.

Kompetenz	Performanz	Indikatoren
Fähigkeit und Bereitschaft bestimmte Handlungen in einem bestimmten Kontext auf eine bestimmte Art und Weise auszuführen	Vollzug dieser Handlungen	beobachtbare Merkmale im Handlungsvollzug, die auf ein erreichtes Niveau der Kompetenz schließen lassen

<sup>6</sup> Die weitere Integration von Kanos Philosophie von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei wird eine der zentralen Herausforderungen bei der Erarbeitung eines Kompetenzmodells für die Entwicklung von Judoka, da diese auf Wirkung in die Gesellschaft hinein abzielt und nicht nur auf Judo beschränkt sein soll.

<sup>7</sup> Bildungssprachlich meint Handlungsdisposition die freie Verfügbarkeit über Handlungsoptionen, also die willentliche Entscheidung bzw. die Möglichkeit eine bestimmte Handlung zu vollziehen. Die Handlungsdisposition ist also Voraussetzung für eine bestimmte willentliche Handlung, ist aber nicht mit ihr gleichzusetzen.

<sup>8</sup> Wenn beispielsweise ein bestimmtes Problem gelöst werden soll, kann es sein, dass die Lösung des Problems bereits bekannt oder eben nicht bekannt ist. Im ersten Fall ist allenfalls die Fähigkeit zur Reproduktion beobachtbar, während im zweiten Fall Fähigkeiten zur eigenständigen Lösung von Problemen diagnostiziert werden können.

## Skalierung von Kompetenzen in Kompetenzniveaus

Um das qualitative Niveau von Kompetenzen messbar und somit vergleichbar zu machen, werden Skalierungen benötigt. Diese werden üblicher Weise als *Kompetenzstufen* oder *Kompetenzniveaus* bezeichnet.

Da Kompetenzen in der Praxis nur mittels Indikatoren ermittelt werden können, müssen Indikatoren für die gewünschte Anzahl von Stufen entwickelt werden. Höhere Kompetenzstufen müssen hierzu alle darunterliegenden Kompetenzstufen vollständig einschließen, sodass es mit jedem höheren Kompetenzniveau tatsächlich zu einer Kompetenzerweiterung kommt. Andernfalls würde sich eine Spaltung in parallele Teilkompetenzen ergeben.

## Teilkompetenzen im Kompetenzmodell des DQR

Es liegt auf der Hand, dass in jedem Tätigkeitsfeld voneinander unabhängige (Teil-)Kompetenzen bedeutsam sind. Darunter verstehen wir Kompetenzen, die sich gewissermaßen parallel, also nicht im Sinne einer sich inkludierend erweiternden Progression ergeben. Ein typisches Beispiel sind die Bereiche „Fachkompetenz“ und „personale Kompetenzen“, wie sie auch im DQR vorgenommen worden ist. Die Bereiche Fachkompetenz und Personale Kompetenzen werden ihrerseits wiederum je zwei Teilkompetenzen/Teilbereiche aufgegliedert, wie die folgende Grafik zeigt<sup>9</sup>:



Es ergeben sich in diesem Modell also vier Kompetenzbereiche. Konkrete Handlungen erfordern fast immer Kompetenzen in mehreren dieser Teilbereiche. Für diese müssen nun Ausdifferenzierungen nach Feldern des Judo vorgenommen und Kompetenzstufen definiert werden.

## Adaption des DQR für sportpraktische Ausbildungen im DJB

Weiter oben wurden bereits vier Phasen der Entwicklung von Judoka beschrieben. Es liegt nahe, diese auch in vier Kompetenzniveaus zu übertragen<sup>10</sup>. Somit ergeben sich vier Kompetenzbereiche mit ausdifferenzierten Teilkompetenzen und jeweils vier Kompetenzstufen.

Der DQR bezieht sich deutlich erkennbar auf die Tätigkeitsfelder Beruf und Wissenschaft, was auch der Zweck seiner Erarbeitung war (siehe oben). Unmittelbare Anwendung kann er daher nur bei

<sup>9</sup> aus: [https://www.dqr.de/media/content/Der\\_Deutsche\\_Qualifikationsrahmen\\_fue\\_lebenslanges\\_Lernen.pdf](https://www.dqr.de/media/content/Der_Deutsche_Qualifikationsrahmen_fue_lebenslanges_Lernen.pdf)

<sup>10</sup> Der DQR schlägt hierfür acht Stufen vor. Vereinfacht gesagt überspringen wir also jeweils eine Stufe.

solchen Ausbildungen im DJB finden, die mit einer beruflichen Qualifikation abschließen – also zum Beispiel bei den Trainerausbildungen<sup>11</sup>, der Ausbildung von Kampfgerichten oder zur Bewältigung von Verwaltungs- und Managementaufgaben, auch wenn diese Tätigkeiten überwiegend nicht beruflich ausgeübt werden.

## Graduierungsrelevante Handlungsfelder und -situationen des Judo

Für die Ausbildung der Sportinnen und Sportler müssen als nächstes relevante Handlungsfelder und -situationen bestimmt werden. Graduierungsrelevantes Bezugsfeld ist die Judo-Ausbildung in Praxis und Theorie. Relevante Handlungsfelder können sein:

- Handlungsfeld „Trainings- und Übungsbetrieb“
- Handlungsfeld „Wettkämpfe“ (in den Disziplinen Shiai und Kata)
- Handlungsfeld „Sonstige Ausbildungen“ (Lehrgänge und Seminare)
- Handlungsfeld „Organisation und Verwaltung“

Kompetenzen sollen zu den jeweiligen Handlungssituationen für unterschiedliche Rollen in diesen Handlungsfeldern ausgewiesen werden. **Schwerpunktmaßig sind Graduierungen jedoch auf das Handlungsfeld „Trainings- und Übungsbetrieb“ in der Rolle der Teilnehmenden zu beziehen**, jedoch werden bei Graduierungsentscheidungen seit jeher auch weitere Handlungsfelder und Rollen berücksichtigt, sei es bei der Anrechnung von Lizzenzen zur Verkürzung von Vorbereitungszeiten oder bei Graduierungen ohne technische Prüfung aufgrund von Wettkampferfolgen oder besonderen Verdiensten um die Entwicklung des Judo. Letzteres ist auch Ausdruck des als Sozialverpflichtung verstandenen Grundsatzes Jita-kyoie.

## Von Prüfungsinhalten zur Formulierung von Indikatoren für graduierungsrelevante Kompetenzen

Handlungskompetenz in diesen Feldern **zeigt** sich in einem verantwortungsvollen, selbstständigen und kooperativen Agieren unter Einsatz von Wissen, Fertigkeiten und spezifischen Methoden. Auch wenn gestuft zu erreichende Kompetenzen als Graduierungsvoraussetzungen definiert sind, kann eine Feststellung des erreichten Kompetenzniveaus nur anhand von Indikatoren erfolgen. In Graduierungsrichtlinien, die das Ziel haben, aufgrund erreichter Kompetenzniveaus nach bundesweit einheitlichen Maßstäben über die Vergabe von Graduierungen zu entscheiden, ist es unerlässlich, entsprechende Indikatoren zu formulieren<sup>12</sup>.

Aus diesem Ansatz heraus ergibt sich ein Perspektivwechsel auf den sportpraktischen Aspekt von Graduierungen. Bisherige Ansätze bestanden seit Jahrzehnten im Wesentlichen aus einer nach Kyu- und Dan-Graden sowie Prüfungsfächern strukturierten Aufzählung von zu demonstrierenden Fertigkeiten („Prüfungsinhalten“), die wiederum als Teil von Prüfungsordnungen angelegt waren. Gütekriterien waren allenfalls sehr rudimentär angelegt und ergaben sich meist nicht aus den Ordnungen selbst, sondern waren in Erläuterungen erwähnt oder entwickelten sich in der Praxis der Umsetzung – letzteres teilweise jedoch lokal sehr unterschiedlich.

---

<sup>11</sup> Einen interessanten Einblick in den Gesamtkontext DQR <-> DOSB-Kompetenzmodell findet sich in einer Expertise der Universität Nürnberg-Erlangen. Kern der Expertise ist die Zuordnung von Kompetenzen diverser DOSB-Ausbildungen zu den Niveaustufen des DQR. ([https://www.bachelor.sport.fau.de/files/2016/03/Expertise\\_DQR\\_Sygusch\\_Liebl\\_2013.pdf](https://www.bachelor.sport.fau.de/files/2016/03/Expertise_DQR_Sygusch_Liebl_2013.pdf)). Zu bedenken ist, dass nicht die DJB-Ausbildungen, sondern die Rahmenkonzeptionen des DOSB untersucht wurden. Der DJB selbst ist aufgefordert, seine Ausbildungen anhand der DOSB-Rahmen auszurichten.

<sup>12</sup> In einer kompetenzorientierten Ausbildungskonzeption sind selbstverständlich die zu erreichenden Kompetenzen und nicht die Indikatoren zu definieren.

An die Stelle von Prüfungsinhalten treten nunmehr Indikatoren, an denen sich beobachten lässt, inwieweit Ausbildungsziele erreicht wurden – oder auch nicht. Damit wird im Bereich der Graduierungen der Schritt von einer klassischen „Inputorientierung“ zu einer „Outputorientierung“ vollzogen.

## Teilkompetenzen im Kompetenzmodell für Graduierungen

In Anlehnung an den vorläufig zugrunde gelegten DQR kommt folgende Kompetenzstruktur für die Graduierungssystematik zu Anwendung.

### Fachkompetenzen:

- Können: **sportpraktische Fertigkeiten** (einschließlich Praxis der Übungsformen):
  - „Breite“ in geschlossenen Situationen: Menge der erlernten Fertigkeiten
  - „Tiefe“ in geschlossenen Situationen: technische Ausführungsqualität
  - Anwendung von Fertigkeiten in offenen Situationen
- Wissen: **theoretische Kenntnisse** in folgenden Themenfeldern:
  - methodische Aspekte: Lernen, Üben, Trainieren
  - biomechanische Aspekte: wie und warum funktionieren Techniken?
  - pädagogische Aspekte: Judo als Erziehungs- und Bildungssystem
  - Regelkunde: Judo als Wettkampfsport

### Personale Kompetenzen:

- Selbstständigkeit: **Eigeninitiative, sich selbst zu entwickeln**
- Sozialkompetenz: **Einhaltung von Normen sowie Unterstützung anderer**

Für jeden Kompetenzbereich werden im Folgenden vier Kompetenzniveaus definiert, die mit den vier Abschnitten der Judobiografien korrespondieren.

## Fachkompetenzen

### „Breite“ in geschlossenen Situationen: Menge der erlernten Fertigkeiten

Das Kodokan-Judo kennt weit über 100 verschiedene Techniken. Diese werden in die weiter unten definierten sich kumulierend erweiternde Technikpools eingeordnet, sodass sich für das Kriterium „Breite“ durch Zuschaltung weiterer Technikpools vier Kompetenzniveaus ergeben. Hinzu kommen noch ein Vielfaches an Varianten, Verteidigungsaktionen, Kombinationen und Kontertechniken sowie weit über 100 Aktionen in den innerhalb des DJB gepflegten Kata.

Die Vielfalt möglicher Anwendungssituationen muss ebenfalls abgebildet werden. Hierbei kann nicht auf eine Systematisierung des Kodokan zurückgegriffen werden. Es wird daher beginnend im Jahr 2022 einen kontinuierlichen Aufbau und Pflege von DJB-Musterlösungen geben. Die nachfolgende Tabelle macht Angaben über den Umfang des Technikrepertoires, dass auf der jeweiligen Stufe mit einem kooperativen Partner mindestens in akzeptabler Güte ausgeführt werden kann. Das Qualitätsniveau („Tiefe“) wird weiter unten beschrieben.

Niveau 1	Techniken des <b>Grundprogramms</b> DJB-Musterlösungen zur situativen Anwendung dieser Techniken
Niveau 2	beinhaltet zusätzlich die Techniken des <b>Erweiterungsprogramms</b> DJB-Musterlösungen zur situativen Anwendung dieser Techniken
Niveau 3	beinhaltet zusätzlich die Techniken des <b>Masterprogramms</b> DJB-Musterlösungen zur situativen Anwendung dieser Techniken Nage-no-Kata, Katame-no-Kata, Gonosen/Nage-waza-ura-no-Kata
Niveau 4	beinhaltet zusätzlich die Techniken des <b>historischen Programms</b> Ju-no-Kata, Kodokan Goshinjutsu, Kime-no-Kata, Itsutsu-no-Kata, Koshiki-no-Kata

### „Tiefe“ in geschlossenen Situationen: technische Ausführungsqualität

Im DJB ist es üblich, koordinative Anforderungen mit Hilfe des Koordinations-Anforderungs-Reglers nach A. Neumann et. al. zu beschreiben. Daher soll dieses Modell auch als Grundlage für die Definition der Kompetenzniveaus im Merkmal „Tiefe“ verwendet werden. Die Druckbedingungen Präzisionsdruck, Zeitdruck und Komplexitätsdruck dienen als Ordnungskriterien für die vier definierten Niveaus.

Niveau 1	Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus (akzeptable Präzision, geringe Dynamik)
Niveau 2	Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus (befriedigende Präzision, mittlere Dynamik)
Niveau 3	Führt <i>zweiphasige</i> Interaktionsketten in hoher Dynamik mit großer Präzision aus und führt <i>drei- und mehrphasige</i> Interaktionsketten flüssig und präzise aus
Niveau 4	Führt <i>drei- und mehrphasige</i> Interaktionsketten in hohem Tempo und mit großer Präzision aus

### Anwendung in offenen Situationen (Randori/Shiai)

Die Definition von Kompetenzniveaus in Kampfsituationen ist äußerst komplex, weil das Niveau auch immer von der Qualität der Partner/Gegner abhängig ist. Dennoch lassen sich folgende allgemeine Aussagen treffen. Ordnungskriterien aus dem KAR sind Situationsdruck und Belastungsdruck, beides hier zusammengefasst als „Gegnerdruck“, da der Gegner sowohl den physischen Belastungsdruck als auch die Situation wesentlich bestimmt.

Niveau 1	<i>Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken im Kampf anzuwenden</i>
Niveau 2	<i>Löst im Kampf einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck</i>
Niveau 3	<i>Geht in Kampfsituationen planvoll vor und setzt eigene Techniken gegen hohen Gegnerdruck und unter starker körperlicher Belastung durch</i>
Niveau 4	<i>Geht im Kampfsituation strategisch vor, setzt dabei die Prinzipien des Judo gegen hohen Gegnerdruck und unter hoher körperlicher Belastung um</i>

## Kompetenzniveaus im Bereich „Wissen“

### Biomechanische Aspekte: Verständnis der Funktionalität von Judo-Techniken

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken in einfachen Worten</i></li> </ul> <p>Auf der niedrigsten Stufe werden Handlungen lediglich beschrieben, jedoch ohne ihre physikalischen bzw. biomechanischen Funktionsweisen verstanden zu haben.</p>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Nutzt einfache physikalische und biomechanische Begriffe, um die Funktionalität von Fertigkeiten zu beschreiben</i></li> </ul> <p>Auf Basis der reinen Bewegungsbeschreibung wird die Funktionalität mittels einfacher Begriffe, wie Gleichgewicht, Schwerpunkt, Stütze, Kontaktpunkte usw. verstanden und beschrieben</p>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Beschreibt die Funktionalität von Fertigkeiten als Konkretisierung von technischen Prinzipien</i></li> </ul> <p>Auf Stufe drei wurde erkannt, dass allen Techniken ein Satz von funktionalen Technikprinzipien zugrunde liegt. Der Judoka versteht nun mehr Techniken auf der Basis übergeordneter Prinzipien.</p>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Begründet technische Prinzipien mittels physikalischer und biomechanischer Gesetzmäßigkeiten</i></li> </ul> <p>Der Judoka auf dieser Stufe nutzt mathematische, physikalische und biomechanische Modellierungen der Techniken, um deren Funktionsweise präzise zu beschreiben.</p>

### Methodische Aspekte: Lernwege, Übungsformen und Übungseffekte

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen</i></li> </ul> <p>Auf der ersten Stufe haben die Übenden grundsätzlich verstanden, was sie bei den jeweiligen Übungen machen sollen.</p>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Nennt die wesentlichen Übungs- und Trainingsziele, die mit den gebräuchlichsten Übungsformen verfolgt werden</i></li> </ul> <p>Geht es auf der ersten Stufe in erster Linie um das „Was“ einer Übungsform, so erweitert sich dies auf Stufe 2 auf das „Warum“, also den Zweck der Übung</p>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Wählt Lernwege, Übungs- und Trainingsformen zielführend aus</i></li> </ul>

	Auf der Basis der Kenntnis von Lernwegen, Übungsformen und deren Zwecken ist der Judoka in der Lage, gezielt Übungsformen für sich und andere auszuwählen und die Auswahl zu begründen.
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Erläutert grundlegende Prinzipien bei der Konzeption von Lerneinheiten, Übungs- und Trainingsprogrammen</i></li> </ul> <p>Auf der letzten Stufe ist das Verständnis so weit entwickelt, dass nicht nur Übungsformen für eine aktuelle Situation ausgewählt werden können, sondern vielmehr grundlegende Konzepte bei der Entwicklung von Lerneinheiten, Übungs- und Trainingsprogramme kriteriengeleitet miteinander verglichen werden können und darauf aufbauend zielgruppenspezifische Übungsprogramme entwickelt werden.</p>

### Pädagogische Aspekte: Judo als Erziehungssystem

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von Beispielen</i></li> </ul> <p>Zu Beginn ist es wichtig zu erkennen, dass Judo auch einen erzieherischen Anspruch hat, d.h., dass es Erwartungen an das Verhalten der Übenden gibt. Diese sind in den Judowerten kodifiziert</p>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag</i></li> </ul> <p>Die Judowerte gelten nicht nur innerhalb der Judogemeinschaft, sondern auch außerhalb des Vereins/Dojo. Vom etwas weiter Fortgeschrittenen wird nicht nur die Kenntnis der Judowerte erwartet, sondern auch, dass er an Beispielen die Alltagsbedeutung erläutern kann.</p>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Erläutert Kanos Konzeption von Judo als Erziehungs- und Bildungssystem</i></li> </ul> <p>Die Judowerte sind letztlich eine auf ein einfaches Niveau heruntergebrochene Fassung des Erziehungsgedankens in J. Kanos Judokonzeption. Auf der dritten Niveaustufe wird erwartet, dass sich die Judoka mit diesen auseinandersetzen haben.</p>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Setzt sich kritisch mit Kanos Gedanken im Kontext anderer Erziehungs- und Bildungskonzeptionen auseinander</i></li> </ul> <p>Auf der höchsten Stufe kann eine Einordnung von Kanos Lehren in andere Erziehungs- und Bildungskonzeptionen vorgenommen werden. Sie ist Ausdruck einer kritischen Auseinandersetzung mit Kanos Konzepten.</p>

## Regelkunde: Judo als Wettkampfsport

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Handelt im Kampf regelkonform und befolgt Kampfrichterkommandos</i></li> </ul> <p>Auf der niedrigsten Stufe geht es darum, den durch die Wettkampfregeln gesteckten Handlungsrahmen insbesondere in Bezug auf verbotene Handlungen einzuhalten. Dazu gehört auch die Befolgung der Kampfrichterkommandos (Hajime, Mate, Osaekomi usw.)</p>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Begründet den Sinn verbotener Handlungen und beschreibt mit einfachen Worten die Philosophie der Bewertungen</i></li> </ul> <p>Die Befolgung der Wettkampfregeln hat sich zu einem Verständnis über Sinn und Zweck weiterentwickelt</p>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Beurteilt und leitet ein konkretes Kampfgeschehen gemäß der aktuellen Wettkampfregeln</i></li> </ul> <p>Die Wettkampfregeln sind auf dieser Stufe nicht nur bekannt, sondern der Judoka ist in der Lage, Kämpfe zu leiten</p>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Erläutert Problemlagen der aktuellen Wettkampfentwicklung im Kontext von Regeldiskussionen und umgekehrt</i></li> </ul> <p>Der Judoka auf dieser Stufe nutzt mathematische, physikalische und biomechanische Modellierungen der Techniken, um deren Funktionsweise präzise zu beschreiben.</p>

## Niveauindikatoren für personale Kompetenzen

Die personalen Kompetenzen gliedern sich analog zum DQR in die Bereiche „Selbstständigkeit“ und „Sozialkompetenz“.

### Selbstständigkeit

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter.</i></li> </ul> <p><b>Wichtiger Nebenaspekt:</b> Um Anfänger in einen Trainingsbetrieb zu integrieren, müssen darüber hinaus typische Anfängerhürden genommen werden. Dazu gehören die Vermittlung von grundlegenden Fertigkeiten genauso wie die Vermittlung typischer Abläufe von Übungsstunden. Sollen zusätzliche Gruppenmitglieder aufgenommen werden, bedarf es in der Regel individueller Differenzierungsmaßnahmen.</p> <p>Wichtigste Ziel bei der Gestaltung dieser Phase des Ausbildungsprozesses ist der weitgehende Abbau der Notwendigkeit individueller Maßnahmen, die durch noch fehlende Grundlagen bedingt sind.</p>
----------	---

Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Lernt, übt und trainiert konzentriert und zunehmend selbstgesteuert, um Fortschritte zu erreichen.</i></li> </ul> <p>Im Vergleich zum vorigen Niveau hat sich eine bewusstere und zielführendere Übungs- und Trainingshaltung entwickelt, die weniger intensive Anleitung erfordert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Es werden auch Medien (Bücher, Filme usw.) zur ergänzenden Information genutzt.</i></li> </ul> <p>Aufgrund der bewussteren Auseinandersetzung mit Judo haben sich ein oder mehrere Interessensschwerpunkte herausgebildet, über die sich vertiefend informiert wird.</p>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Lernt, übt und trainiert hohem Maße selbstgesteuert auch außerhalb der eigenen Trainingsgruppe.</i></li> </ul> <p>Es werden gezielt auch Angebote außerhalb des Vereins/Dojo (Lehrgänge, Stützpunkttraining usw.) zu den eigenen Interessensschwerpunkten wahrgenommen.</p>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Öffnet sich für bislang weniger beachtete Teilgebiete und entwickelt sich zum umfassenden Experten.</i></li> </ul> <p>Der Wunsch nach Vervollständigung der Ausbildung zeigt sich in der Öffnung für bislang noch nicht oder nur wenig beachteter Teilgebiete des Judo. Hohe Danträger werden erneut zum Anfänger und erschließen sich damit auch weitere Gebiete des Judo.</p>

## Sozialkompetenz

Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Hält sich an Etikette, Hygiene und den Ordnungsrahmen im Dojo, zeigt eine Haltung der wechselseitigen Unterstützung im Lernprozess und achtet auf möglichst geringes Verletzungsrisiko.</i></li> </ul>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Gibt weniger Erfahrenen Tipps und Hinweise zum Üben und bringt sich bei Gemeinschaftsaufgaben helfend ein.</i></li> </ul>
Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Übernimmt Verantwortung für Gemeinschaftsaufgaben aller Art auf Vereinsebene und unterstützt weniger erfahrene Mitglieder durch individuelle Beratung/Betreuung oder durch Leitung von Übungseinheiten</i></li> </ul>
Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Übernimmt auch oberhalb der Vereinsebene wichtige Aufgaben, zum Beispiel im Bereich des Lehrwesens, als Kampfrichter oder in anderen Bereichen der Sport- und Verbandsentwicklung.</i></li> <li><i>Plant entsprechende Angebote selbstständig und im Team und führt sie auch durch. Dabei wird das Wohl der gesamten Gemeinschaft genauso im Blick gehalten, wie das Wohl Einzelner.</i></li> </ul>

## Praktische Fragen zur Feststellung des erreichten Niveaus personaler Kompetenzen

Das erreichte Niveau der personalen Kompetenzen lässt sich im Wesentlichen nur durch eine qualifizierte Langzeitbeobachtung durch geschulte Beobachter feststellen. Das Vorhandensein einer Kampfrichter- oder Trainerlizenz kann ein hilfreicher Indikator sein. Eine kompetenzorientierte Umsetzung von Graduierungen im Bereich der personalen Kompetenzen erfordert jedoch ergänzende und über das Verfahren punktueller Prüfungen hinausgehende Instrumente.

## Zusammenfassung einer *idealisierten Progression* anzustrebender Kompetenzniveaus in den Ausbildungsbereichen (Kurzfassung)

Die systematische Vermittlung von Kompetenzen beginnt erst mit der Ausbildung zum 7. Kyu. Der 8. Kyu bezieht sich als „Phase 0“ auf ein Minimalverständnis über das Wesen des Judo (Werteorientierung, Fallen, Werfen, Halten, STOP-Signale). Aus diesem Grund bleibt der 8. Kyu bei den nachfolgenden Übersichtsdarstellungen unberücksichtigt.

	7. bis 4. Kyu	3. bis 1. Kyu	1. bis 3. Dan	ab 4. Dan
Technikausführung in geschlossenen Situationen:				
• Grundprogramm	1	2	3	4
• Erweiterungsprogramm	-	1	2	3
• Masterprogramm	-	-	1	2
• Historisches Programm	-	-	-	1
Technikausführung in offenen Situationen (Randori)	1	2	3	4
Wissen (alle Bereiche)	1	2	3	4
Selbstständigkeit	1	2	3	4
Sozialkompetenz	1	2	3	4

Idealer Weise ergibt sich somit von Abschnitt zu Abschnitt eine Steigerung der Kompetenzstufe.

## Umsetzung des Kompetenzmodells im Graduierungswesen des DJB

Das vorstehend entfaltete Kompetenzmodell stellt zweifellos eine Utopie dar, die unmöglich flächendeckend in eine dem theoretischen Ideal entsprechende Praxis umgesetzt werden kann. Dem stehen allein schon die Vielzahl der zumeist ehrenamtlich tätigen Akteure – mehrere Tausend Trainerinnen und Trainer in den über 2.000 Vereinen im DJB – entgegen.

Es kann und soll jedoch als Leitlinie und Kompass für die Entwicklung der konkreten Graduierungspraxis dienen, die sich dem Ideal mit fortschreitender Kompetenz aller Akteure schrittweise annähern kann.

## Zusammenfassung der Progression graduierungsrelevanter Kompetenzen in den jeweiligen Ausbildungsabschnitten

Teilkompetenzen	7. bis 4. Kyu	3. bis 1. Kyu	1. bis 3. Dan	ab 4. Dan
<b>Können (1)</b>  <b>Technikausführung in geschlossenen Situationen (Kata)</b>  Es wird differenziert nach Techniken der den Stufen zugeordneten Programme und erwartet, dass auf jeder Stufe die Techniken der vorigen Stufe auf einem höheren Niveau ausgeführt werden können Für traditionelle Kata gelten analoge Indikatoren  Mit Interaktionsketten sind Sequenzen unterschiedlicher Länge von Aktion(en) und Reaktion(en) gemeint. Jede Situationsnutzung setzt mind. zwei Phasen voraus.	<b>Grundprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus	<b>Grundprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus  <b>Erweiterungsprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus	<b>Grundprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in hoher Dynamik mit großer Präzision aus und führt drei- und mehrphasige Interaktionsketten flüssig und präzise aus  <b>Erweiterungsprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus  <b>Masterprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus	<b>Grundprogramm:</b> Führt drei- und mehrphasige Interaktionsketten in hohem Tempo und mit großer Präzision aus  <b>Erweiterungsprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in hoher Dynamik mit großer Präzision aus und führt drei- und mehrphasige Interaktionsketten flüssig und präzise aus  <b>Masterprogramm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus  <b>Historisches Programm:</b> Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus
<b>Können (2)</b>  <b>Technikausführung in offenen Situationen (Randori)</b>	Zeigt Ansätze, die gelernten Techniken anzuwenden	Löst einfache Situationen erfolgreich bei geringem Gegnerdruck	Geht planvoll vor und setzt eigene Techniken gegen hohen Gegnerdruck und unter starker körperlicher Belastung durch	Geht strategisch vor, setzt dabei die Prinzipien des Judo gegen hohen Gegnerdruck und unter hoher körperlicher Belastung um
<b>Wissen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>biomechanische Aspekte:</b> Verständnis der Funktionalität von Judo-Techniken</li> <li>• <b>methodische Aspekte:</b> Lernwege, Übungsformen und Übungseffekte</li> <li>• <b>pädagogische Aspekte:</b> Judo als Erziehungssystem</li> </ul>	Beschreibt die Aktionen von Tori und Uke bei vertrauten Techniken in einfachen Worten  Beschreibt die auszuführenden Übungshandlungen zu den gebräuchlichsten Übungsformen  Beschreibt die Bedeutung von Judowerten anhand von Beispielen	Nutzt einfache physikalische und biomechanische Begriffe, um die Funktionalität von Fertigkeiten zu beschreiben  Nennt die wesentlichen Übungs- und Trainingsziele, die mit den gebräuchlichsten Übungsformen verfolgt werden.  Beschreibt typische Transfersituationen für die Judowerte im Judo und im Alltag	Beschreibt die Funktionalität von Fertigkeiten als Konkretisierung von technischen Prinzipien  Wählt Lernwege, Übungs- und Trainingsformen zielführend aus  Erläutert Kanos Konzeption von Judo als Erziehungs- und Bildungssystem	Begründet technische Prinzipien mittels physikalischer und biomechanischer Gesetzmäßigkeiten  Erläutert grundlegende Prinzipien bei der Konzeption von Lerneinheiten, Übungs- und Trainingsprogrammen  Setzt sich kritisch mit Kanos Gedanken im Kontext anderer Erziehungs- und Bildungskonzeptionen auseinander

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Regelkunde:</b> Judo als Wettkampfsport</li> </ul>	<p>Handelt im Kampf regelkonform und befolgt Kampfrichter-kommandos</p>	<p>Begründet den Sinn verbotener Handlungen und beschreibt mit einfachen Worten die Philosophie der Bewertungen</p>	<p>Beurteilt und leitet ein konkretes Kampfgeschehen gemäß der aktuellen Wettkampfregeln</p>	<p>Erläutert Problemlagen der aktuellen Wettkampfentwicklung im Kontext von Regeldiskussionen und umgekehrt</p>
<b>Selbstständigkeit</b>	<p>Lernt, übt und trainiert nach Anweisung im Rahmen altersgemäßer Möglichkeiten auch ohne ständige Beobachtung durch Übungsleiter.</p>	<p>Lernt, übt und trainiert konzentriert und zunehmend selbstgesteuert, um Fortschritte zu erreichen.  Es werden auch Medien (Bücher, Filme usw.) zur ergänzenden Information genutzt.</p>	<p>Lernt, übt und trainiert hohem Maße selbstgesteuert auch außerhalb der eigenen Trainingsgruppe.</p>	<p>Öffnet sich für bislang weniger beachtete Teilgebiete und entwickelt sich zum umfassenden Experten.</p>
<b>Sozialkompetenz</b>	<p>Hält sich an Etikette, Hygiene und den Ordnungsrahmen im Dojo, zeigt eine Haltung der wechselseitigen Unterstützung im Lernprozess und achtet auf möglichst geringes Verletzungsrisiko.</p>	<p>Gibt weniger Erfahrenen Tipps und Hinweise zum Üben und bringt sich bei Gemeinschaftsaufgaben helfend ein.</p>	<p>Übernimmt Verantwortung für Gemeinschaftsaufgaben aller Art auf Vereinsebene und unterstützt weniger erfahrene Mitglieder durch individuelle Beratung/Betreuung oder durch Leitung von Übungseinheiten</p>	<p>Übernimmt auch oberhalb der Vereinsebene wichtige Aufgaben, zum Beispiel im Bereich des Lehrwesens, als Kampfrichter oder in anderen Bereichen der Sport- und Verbandsentwicklung.</p>

# Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan

von Wolfgang Dax-Romswinkel

## Teil 6: Seiryoku-zenyō und Jita-kyōei - Jūdō wird zur umfassenden Philosophie

### Zeitgeschichtlicher Kontext

Die zweite Hälfte der MEIJI-Zeit, also etwa von 1890 bis 1912, war von einem erstarkenden Nationalismus und von außenpolitischer Aggression Japans geprägt. In diese Zeit fielen zum Beispiel der erste chinesisch-japanische Krieg (1894/95), der russisch-japanische Krieg (1904/05) und die Annexion Koreas (1910), das bereits seit 1905 japanisches Protektorat war.

Nach dem Tod des MEIJI-Tenno (1912) begann mit der Taishō-Zeit eine Phase vorübergehender Liberalisierung in Japan. Diese Phase endete jedoch bereits wieder Ende 1926. Mit Beginn der Shōwa-Zeit am 25. Dezember 1926 begannen die ersten dunklen Wolken des Ultra-Nationalismus am Horizont aufzuziehen, die sich im Gewitter des 2. Weltkriegs so fatal entluden.

JIGORŌ KANŌ war über 25 Jahre lang bis 1920 Direktor der Höheren Lehrerbildungsanstalt in Tokio und somit für die Ausbildung von Lehrern verantwortlich. 1909 wurde er das erste asiatische Mitglied im internationalen Olympischen Komitee, eine Position, die mit einer Reihe von längeren Auslandsreisen verbunden war.

Nach seiner Pensionierung im Jahr 1920 forcierte er wieder stärker die inhaltliche und geistige Entwicklung des Jūdō. Unter dem Eindruck einer sich wandelnden Welt - der 1. Weltkrieg war gerade vorüber - und seiner zahlreichen internationalen Begegnungen hatte KANŌ noch stärker als zuvor nicht nur die Entwicklung der japanischen Nation, sondern auch vermehrt die Entwicklung internationaler Beziehungen im Focus.

Die zunehmende Ausrichtung im Denken KANŌS auf die Gesellschaft als Ganzes ist wesentlich vor dem Hintergrund der Herausforderungen zu sehen, vor denen Japan damals stand. KANŌ hatte Tendenzen der Nachlässigkeit, der Ich-Sucht, mangelnder Qualität einheimischer Produkte gegenüber Importprodukten, Versorgungsprobleme aufgrund von Bevölkerungswachstum, Roh-

stoffprobleme (insbesondere Eisen) u.a.m. erkannt und war der Überzeugung, dass es einer geistigen Erneuerung im Land bedurfte. Im Jūdō sah er hierfür ein bedeutendes Medium.

### JIGORŌ KANŌ lange Suche nach dem umfassenden Prinzip der gesellschaftlichen Entwicklung

Bereits durch das Ersetzen von *Jutsu* (術) durch *Dō* (道),

besser bekannt als das chinesische Tao (bzw. Dao), im Namen seines Systems macht JIGORŌ KANŌ deutlich, dass sein Jūdō nicht ausschließlich auf Fertigkeiten fixiert sein soll, sondern auch eine philosophische Dimension hat. Dies wird auch durch die Bezeichnung *Kōdōkan* (= Ort zum Studium des „Dō“) deutlich. Last not least üben wir alle auch in einem *Dōjō*.

Es ist schwierig, für *Dō* eine angemessene Übersetzung zu finden. *Dō* steht für Ursprung und Ende, für Weg und Prinzip und für die Gesetze des Universums. Das Studium des *Dō* ist das Studium der Prinzipien des Universums, es ist der „Weg“, im Einklang mit ihnen zu leben und nichts zu tun, das ihnen widerspricht.

Worin besteht aber dieser Weg? Wie können wir ihn greifbar machen? Wie können wir uns ihm nähern? Gehen wir zunächst einigen praktischen Fragen des Kämpfens nach und schlagen danach eine Brücke zur gesellschaftlichen Anwendung.

### Grenzen von Jū-no-ri

Der junge KANŌ hatte bereits erkannt, dass sich die Prinzipien und Theorien des Kämpfens auf das gesellschaftliche Leben als Ganzes anwenden lassen (vgl. Teil 4: Die Ziele des *Kōdōkan-Jūdō* in den Gründungsjahren), und versuchte, seine Gedanken zu *Jū-no-ri* immer weiter zu verfeinern, um so daraus ein allumfassendes - universelles - Prinzip zu formulieren. Wie in Teil 5 bereits angedeutet, stieß er dabei auf Grenzen, die er nicht mehr aufzulösen vermochte.

Ein typisches Beispiel aus der Praxis des Kämpfens ist



Die berühmte Statue KANŌS am Eingang des *Kōdōkan* in Tokio

eine Umklammerung durch den Gegner. Wenn ein Körperteil (z.B. Handgelenk, Oberarm oder Hals) erst einmal fest umgriffen oder umklammert ist, ist es unmöglich, der Kraft des Gegners nachzugeben und daraus noch selbst einen Vorteil zu ziehen. Derartige Situationen lassen sich nicht durch „Nachgeben“ lösen, die Kraft des Gegners lässt sich auch nicht gegen ihn wenden, *Jū-no-ri* ist als Prinzip hier „überfordert“ und greift nicht mehr.

Dasselbe gilt für einen weitgehend oder sogar vollkommen passiven Gegner. Auch er bietet keine Gelegenheit, seine Kraft gegen ihn zu richten oder seiner Kraft nachzugeben.

## Entwicklung von *Seiryoku-zenyō*

In beiden vorgenannten Fällen muss man, so KANŌs Erkenntnis, eigene Kraft gegen die Kraft des Gegners richten. Dies sollte, so KANŌ, jedoch in einer Weise geschehen, dass man die eigene Kraft so wirkungsvoll wie möglich einsetzt, bzw. nur so viel Kraft gebraucht, wie unbedingt nötig ist, um die jeweilige Aufgabe zu erfüllen.

Kalligraphie  
des Prinzips  
*Seiryoku-zenyō*



Im Buch „*Kōdōkan Jūdō*“ (s.u. Literatur) ist die Nutzung der Hebelgesetze, deren Beachtung manchmal sogar wichtiger sei als das Nachgeben, ausdrücklich als Beispiel hierfür erklärt.

Auf eine etwas andere Art formulierte KANŌ sinngemäß: „Egal, was das Ziel ist, man erreicht es am besten durch den effektivsten Einsatz seiner körperlichen und geistigen Kräfte.“

Hinter dieser Formulierung steht die fundamentale Erkenntnis, dass alles, was Menschen schaffen, auf die eine oder andere Art „Energie“ - körperliche wie geistige - erforderlich ist. KANŌ erklärt sinngemäß: „Ob man ein Buch einwickelt oder eines schreibt, stets wirken Geist und Körper zusammen.“ Konkrete Handlungen entstehen also immer erst durch eine möglichst optimale Verbindung körperlicher und geistiger Aktivität, die mit dem Einsatz körperlicher und geistiger „Energie“ verbunden ist. Für diese Dualität wählt KANŌ den Begriff *Seiryoku*, zusammengesetzt aus Geist (*sei* 精) und Kraft (*ryoku* 力).

Diese Energie so sinnvoll und effektiv, bzw. mit anderen Worten sparsam und wirtschaftlich, aber auch im moralischen Sinn „gut“ einzusetzen, wurde für KANŌ zum allgemeinen Ideal menschlichen Handelns. KANŌ drückt dies durch *zenyō* aus. Es bedeutet wörtlich „gut (zen 善) gebrauchen (yō 用)“.

*Seiryoku-zenyō* bedeutet also zusammengesetzt „Geist (*sei* 精) und Kraft (*ryoku* 力) gut (zen 善) gebrauchen (yō 用)“.

Die gesamtgesellschaftliche Relevanz - das „Moralische“ - liegt für KANŌ darin, „Gutes“ zu tun und gleichzeitig effizient in jeder Beziehung zu handeln, denn wer mit seiner Energie haushaltet, kann am Ende mehr Gutes für sich und andere leisten als derjenige, der sein Potenzial verschwendet. Hierin liegt für KANŌ ein zentrales Axiom für die Entwicklung der Gesellschaft: stets sein „Bestes“ für die Allgemeinheit geben.

## Ergänzung durch *Jita-kyōei*

Die Wirkung, die der Einzelne entfalten kann, bleibt stets begrenzt. Es ist daher erforderlich, dass sich Menschen in Gruppen - sei es in kleinem oder großem Maßstab - zusammenfinden und ihre Kräfte



JIGORŌ KANŌ im Alter von etwa 70 Jahren (Bildarchiv Dieter Born)

bündeln.

Diese gegenseitige Unterstützung drückt KANŌ im Motto *Jita-kyōei* aus, das holprig, aber treffend mit „selbst (ji 自) und andere (ta 他) gemeinsam (kyō 共) gedeihen (ei 栄)“ übersetzt werden kann. Das „Gedeihen“ bezieht sich dabei sowohl auf die materielle als auch auf die spirituelle/kulturelle Entwicklung der gesamten Gesellschaft.

## Erweiterung der Ziele des *Jūdō*

Bereits 1918 hatte KANŌ erläutert, dass *Jūdō* vereinfacht als Gebilde mit drei Ebenen betrachtet werden könne. Zunächst lernt man, sich und andere im Bedarfsfall zu verteidigen. Danach geht es um die Kräftigung des Körpers und die Kultivierung des Geistes in intellektueller und moralischer Hinsicht. Mit diesen beiden Ebenen wiederholt und betont er noch einmal die Ziele des *Kōdōkan-Jūdō*, wie er sie bereits 1889 vorgestellt hatte (vgl. Teil 4).

Nun setzt er aber noch eine Ebene darüber, nämlich die aktive Mitwirkung jedes Einzelnen bei der Entwicklung einer humanen Gesellschaft als höchstes Ziel des *Kōdōkan-Jūdō*. Im Jahr 1922 verkündet J. KANŌ vor der Kulturvereinigung des *Kōdōkan*:

„Wir erklären hiermit, einen Beitrag zur Entwicklung der Humanität in der Welt zu leisten, indem wir das *Jūdō*-Prinzip *Seiryoku-Saizen-Katsuyō* (Anmerkung: später verkürzt

zu *Seiryoku-zenyō*) zur Geltung bringen. Wir erwarten von allen *Jūdō*-Übenden, dass sie ihren Körper gesund halten und kräftigen, moralisch aufrecht sind und eine einflussreiche Rolle in der Gesellschaft spielen. Wir erwarten von Individuen und von Gruppen, sich zu helfen und Kompromisse zu schließen und dadurch eine alles durchdringende Harmonie zu erzeugen. Bezogen auf die Welt im Großen erwarten wir von allen, nach gemeinsamem Gedeihen zu streben (*Jita-kyōei*), rassistische Diskriminierung zu überwinden und die Früchte kultureller Entwicklung zu teilen. Die essenziellen Punkte hierfür sind:

- (1) Bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist ist die Basis für Selbstperfektionierung.
  - (2) Selbstperfektionierung wird durch die Unterstützung anderer in diesem Prozess komplettiert.
  - (3) Selbstperfektionierung ist die Grundlage für das soziale Gedeihen der Menschheit.“
- (aus SYD HOARE 2007, vom Verfasser aus dem Englischen übersetzt).

40 Jahre nach Gründung des *Kōdōkan*, war die Philosophie des *Kōdōkan-Jūdō* voll entwickelt. Das praktische Üben im *Dōjō* war endgültig zum Mittel der Selbstperfektionierung als Basis für die Entwicklung der Menschheit geworden.

## Kōdōkan-Jūdō wird zur (Gesellschafts-)Philosophie

Der junge JIGORŌ KANŌ hatte bereits erkannt, dass die Lehren des Kampfes auf die Bewältigung von Situationen des täglichen Lebens übertragen und angewendet werden können. Die Suche nach den umfassenden Prinzipien des Kampfes führte ihn zu der Erkenntnis, dass der Kampf seinerseits universellen Gesetzen folgt. Die Essenz des *Jūdō* - also das „wahre“ 柔道 - liegt in der Befolgung der Prinzipien von *Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* in allen Bereichen des Lebens mit dem Ziel der Schaffung einer humanen Welt.

Die vormaligen technisch/taktischen Prinzipien (*Jū-no-ri*, *Kuzushi*, *Shizei* usw.) wurden also - ohne ihre technisch/taktische Bedeutung verloren zu haben - zu Prinzipien der gesellschaftlichen Entwicklung erweitert. Konsequenterweise entwickelt KANŌ ein neues, erweitertes Verständnis von *Jūdō*, indem er sinngemäß schreibt: „*Jūdō* meint nicht mehr die Kampfkunst, sondern die Anwendung von *Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* in allen Bereichen des täglichen Lebens“.

## *Jūdō* und die Entwicklung von Moral

Oft wird *Jita-kyōei* als „das moralische Prinzip“ von *Jūdō* bezeichnet, jedoch greift diese Betrachtungsweise deutlich zu kurz.

Bereits 1889 hat KANŌ die Entwicklung von Moral als eines der großen Ziele des *Kōdōkan-Jūdō* vorgestellt, wobei er unter Moral ganz

allgemein Leitlinien des alltäglichen Handelns versteht. Das Fundament bildeten die „fünf Theorien des Kampfes“ (siehe Teil 4):

- (1) Beachte die Beziehung zwischen Dir und Deiner Umgebung
- (2) Komme Deinem Gegner zuvor
- (3) Überlege reiflich - handle entschlossen
- (4) Kenne die Grenzen
- (5) Sei bescheiden im Erfolg - akzeptiere einen Misserfolg mit Anstand und Würde.

*Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* kann man durchaus als deren Weiterentwicklung betrachten. Der Weg selbst besteht danach in einer lebenslangen Selbstperfektionierung im vorgenannten Sinn.

## Verhältnis zwischen *Kōdōkan-Jūdō* und Religionen

KANŌ hat das *Kōdōkan-Jūdō* stets unter anderem als Mittel der Moralerziehung verstanden. Deshalb und auch aufgrund des *Dō* im Namen, wurde es von Außenstehenden teilweise als eine Art religiöser Lehre aufgefasst und dargestellt.

KANŌ selbst konstatierte, dass Religionen im Sinne von Moralerziehung ähnliche Ziele verfolgen würden wie das *Kōdōkan-Jūdō*, jedoch eine Religion immer nur Autorität gegenüber jenen habe, die dieser Religion angehörten. Dasselbe würde für Traditionen gelten, deren Überlieferungen stets nur für diejenigen bindend seien, die in dieser Tradition stehen.

Religion und Tradition würden sich von daher nicht als Grundlage für eine allgemeine Moralerziehung eignen. Diese könne nur auf Basis unwiderlegbarer Gesetze der Logik erfolgen, denn nur dann würde eine allgemeine Gültigkeit anerkannt.

Und genau diese unwiderlegbare Logik glaubte er mit *Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* gefunden zu haben.

## Persönliche Anmerkungen des Verfassers

(1) Die Anregung zu *Seiryoku-zenyō* kam KANŌ, wie er später sagte, schon in seiner Studienzeit, als er sich wunderte, dass ein Studienkollege selbst kürzeste Pausen produktiv nutzte und lernte, anstatt diese Zeit „totzuschlagen“. Dies resultierte letztlich in mehr Freizeit für ihn - bei gleichzeitig besserer Leistung, da die Gesamtzeit besser genutzt worden war.

(2) „Zen“ (deutsch: „gut“, geschrieben 善) in *Seiryoku-zenyō* darf nicht mit der „Zen“-Lehre, z.B. im Zen-Buddhismus verwechselt werden. Dieses schreibt man 禅.

(3) KANŌ verwendete wie oben geschrieben ursprünglich den Leitspruch *Seiryoku Saizen Katsuyō*, den er später zu *Seiryoku-zenyō* verkürzte. Es bedeutet in unmittelbarer Übersetzung: Geist und Kraft (*seiryoku* 精力) maximal gut (*saizen* 最善) und effektiv gebrauchen (*katsuyō* 活用).

(4) Fraglich ist, ob es überhaupt angemessen ist, von zwei Prinzipien zu sprechen. Aus Sicht des Verfassers ist es eher ein einziges Prinzip, das durch die beiden Slogans *Seiryoku-zenyō* und *Jita-kyōei* ausgedrückt wird.

(5) KANŌs Gedanken waren nicht überall willkommen, auch weil sie zunehmend gesellschaftskritisch wurden. Während KANŌ mit der Betonung von *Jita-kyōei* nach internationaler Verständigung und Harmonie durch *Jūdō* und durch alle *Jūdōka* strebte, und er deshalb dessen internationale Verbreitung stark forcierte, wurden die Kampfsportarten insbesondere von Ultra-Nationalisten

auch mittels eines ideologisch geprägten und verherrlichten *Bushidō* als Erziehungsmitel zur Opferbereitschaft der Jugend für die Nation, bis hin zu den späteren Kamikaze-Fliegern, missbraucht.

## Literatur (Auswahl)

BENNETT, ALEX: Jigorō Kanō and the *Kōdōkan* - an innovative Response to Modernisation, *Kōdōkan Jūdō Institute*, 2009

DAIGO, TOSHIRO: Wurftechniken des *Kōdōkan Jūdō*, Verlag Dieter Born, 2009

HOARE, SYD: Key Principles of *Jūdō*, 2007, Script einer Vorlesung an der Universität Bath

KANŌ, JIGORŌ: *Kōdōkan Jūdō*, Verlag Dieter Born, 2007

KANŌ, JIGORŌ: *Mind over muscle*, Kodansha Intl, 2006

NIEHAUS, ANDREAS: Leben und Werk Kanō Jigorōs (1860-1938), Ergon-Verlag, 2003

WATSON, BRIAN N.: *Jūdō Memoires of Jigorō Kanō*, Trafford-Verlag, 2008

Kalligraphie  
des Prinzips  
*Jita-kyōei*



JIGORŌ KANŌ bei der Demonstration eines *Uki-goshi* (Standbild aus einem Film des *Kōdōkan*)

# Grundwissen der Geschichte des Kōdōkan-Jūdō in Japan

von Wolfgang Dax-Romswinkel

## Teil 13: Entwicklung des Graduierungssystems

Die Entwicklung des Graduierungssystems ist eine weitere Innovationsleistung JIGORŌ KANŌS, die sich als außerordentlich hilfreich bei der Verbreitung des *Kōdōkan-Jūdō* erwiesen hat.

Bereits in den Schulen der traditionellen Kriegskünste (*Koryū-bugei*) gab es ein System der Anerkennung und Lizenzierung in meist fünf Stufen (vgl. Folge 1). KANŌ erkannte den psychologischen Anreiz, der in diesem System lag, empfand jedoch die Zeiträume von teilweise mehreren Jahren, die der Einzelne auf jeder Stufe verweilen musste, als zu lang, um das System auch tatsächlich als Motivationsmittel nutzen zu können.

Die grundsätzliche Idee eines gestuften Gratifikationssystems griff KANŌ daher auf, als er das Graduierungssystem des *Kōdōkan* erdachte, verdoppelte aber die Anzahl der Stufen - oder anders ausgedrückt: er verringerte die Zeiten zwischen den Graduierungen - um den Schülern eine realistische und überschaubare Perspektive für ihr Aufsteigen zu bieten. Außerdem wurden mit der Zeit mehr oder weniger nachvollziehbare Kriterien geschaffen, nach denen Graduierungen vorgenommen wurden, so dass das System für Schüler transparenter war als die Vorläufer aus dem *Koryū-Jūjutsu*.

### Am Anfang waren die *Dan*-Grade

Bereits kurz nach Gründung des *Kōdōkan* nahm KANŌ eine Unterscheidung in Nicht-Graduierte (*Mudansha*) und Graduierte (*Yūdansha*) vor. Die Begriffsbedeutung schlüsselt sich folgendermaßen auf:

<i>Mudansha</i> (無段者)	<i>Yūdansha</i> (有段者)
<i>mu</i> (無) = leer, ohne, nicht vorhanden sein	<i>yū</i> (有) = vorhanden sein
<i>dan</i> (段) = Stufe, Treppe, Grad	<i>dan</i> (段) = Stufe, Treppe, Grad
<i>sha</i> (者) = Person	<i>sha</i> (者) = Person → „Person(en) mit Dan“

Die Graduierungen der *Yūdansha*, also der *Dan*-Träger, wurden der Einfachheit halber durchnummertiert: 1. *Dan*, 2. *Dan*, 3. *Dan* usw. Die weitere Unterteilung der *Mudansha* in *Kyū*-Grade wurde erst später vorgenommen.

### Wieviele *Dan*-Grade gibt es - und welche Graduierung hatte JIGORŌ KANŌ?

Das *Dan*-System war dem Gedanken folgend, dass Wissen und Können stets wachsen können, grundsätzlich nicht nach oben begrenzt. So merkte KANŌ 1930 in einem Artikel der Zeitschrift „*Sakko*“ an, dass er zwar zehn *Dan*-Grade festgelegt habe, es aber auch durchaus möglich sei, höhere Grade zu erreichen. Später (1935 und 1937) schuf er allerdings Fakten, indem er als höchsten Grad den 10. *Dan* verliehen hat (siehe unten) und höhere *Dan*-Grade nicht mehr erwähnt wurden. Somit blieb und bleibt es in der Praxis bei zehn *Dan*-Graden im *Kōdōkan-Jūdō* (siehe hierzu auch Anmerkung 5).

KANŌ selbst hatte übrigens keinen *Dan*-Grad - wer sollte in seinem Falle auch über eine Graduierung entscheiden?

### Die Entwicklung des *Kyū*-Systems

Die *Mudansha* waren zunächst in drei Gruppen unterteilt. Nacheinander durchliefen die Schüler die Ränge *hei*, *otsu*, und *kō*. Mit der zunehmenden Anzahl von Kindern wurden die drei Ränge der *Mudansha* verdoppelt, um häufigere Erfolgsergebnisse zu ermöglichen. Es entstanden die *Kyū*-Grade (von *Kyū* (級): Rang, Klasse), die rückwärts gezählt wurden, vom *Mu-Kyū* (Anfänger ohne *Kyū*, später 6. *Kyū*) über den 5. *Kyū*, 4. *Kyū* usw. bis 1. *Kyū*. Ein derartiges *Kyū*-System gab es ab 1878 bereits im *Kendō* (s.a. Anmerkung 1).

Schließlich gab es spätestens ab dem Jahr 1923 noch eine Unterscheidung der Graduierungen von Kindern unter 15 Jahren (*Shōnen-gumi*) und Erwachsenen über 15 Jahren (*Seinen-gumi*).

Interessant ist, dass der gesamte Bereich der *Kyū*-Grade kaum reglementiert wurde. Die Vergabe von *Kyū*-Graden war eine Angelegenheit der einzelnen *Dōjō* - und ist es in Japan bis heute.

### Gürtelfarben als Zeichen für Graduierungen

Erst etwa drei bis vier Jahre nach der Etablierung des Graduierungssystems, also ca. 1886/87 begannen die *Dan*-Träger des *Kōdōkan* schwarze Gürtel als Zeichen für ihre Graduierung zu tragen. Farbsymbole als Rangunterscheidung gab es bereits in einigen traditionellen Schulen (*Koryū*), jedoch waren die schwarzen Gürtel ein Spezifikum des *Kōdōkan*.

Farbige Gürtel zur Unterscheidung der *Kyū*-Grade wurden später schrittweise eingeführt. Im Jahr 1923 galt z.B. folgende Einteilung:

- Anfänger: hellblau (wörtlich „wasserblau“), später ebenfalls weiß
- 5. *Kyū* bis 4. *Kyū*: weiß
- 3. *Kyū* bis 1. *Kyū*: Kinder violett, Erwachsene braun

Am 1. März 1930 wurde schließlich auch ein Farbsystem bei den *Dan*-Graden eingeführt:

- 1. bis 5. *Dan*: schwarz
- 6. bis 9. *Dan*: alternierend rot-weiß
- 10. *Dan*: rot

Erst im Januar 1943, wurde auch dem 9. *Dan* ein roter Gürtel zugeordnet.

Frauen, für die einige Sonderregelungen gelten, haben einen schmalen weißen Längsstreifen in ihrem Gürtel und tragen bereits ab dem 8. *Dan* einen roten Gürtel.

Rot-weiße und rote Gürtel gelten in Japan vorwiegend als zeremonielle Gürtel, die stets bei feierlichen Anlässen, aber nicht - oder nur selten - im alltäglichen Training getragen werden. In der Praxis gibt es aber individuelle Unterschiede.

### Kriterien für Graduierungen

Wofür sollten nun - ganz allgemein - Graduierungen zugekannt werden? Wie sind Fortschritte in einem System zu bemessen, das neben technischen und kämpferischen Fertigkeiten auch Gesundheitsförderung, Charakterschulung und soziale Verantwortung als wesentliche Ziele betont?

Konsequenterweise flossen (und fließen bis zum heutigen Tag) daher neben den praktischen Fertigkeiten auch charakterliche und soziale Eigenschaften in die zu berücksichtigenden Kriterien für Graduierun-

gen ein. In den 1925 gedruckten Regeln für *Kyū*- und *Dan*-Grade des *Kōdōkan* heißt es dazu in Artikel 10 (übersetzt aus A. BENNETT, 2009, S. 116):

*„Die Entscheidung über eine Graduierung basiert auf dem Charakter des Kandidaten, seinen Fertigkeiten in Kata und Randori, Wissen über Jūdō, Teilnahme am Jūdō-Training, Ergebnisse im Jūdō usw. Die Beurteilung der Kandidaten geschieht auf der Basis der folgenden Kriterien:*

- a) wenn ein Kandidat charakterliche Mängel aufweist, wird er nicht graduiert, auch wenn er andere Bedingungen erfüllt,
- b) bei Kandidaten, die einen guten Charakter besitzen, fleißig trainieren, die das durch Jūdō Gelernte im täglichen Leben anwenden und durch Jūdō Fortschritte gemacht haben, können hierdurch bis zu einem gewissen Grade technische Defizite ausgeglichen werden,
- c) die Bewertung der Jūdō-Techniken berücksichtigt besonders Haltung, Balance und Sicherheit bei der Ausführung,
- d) In Bezug auf das Wissen über Jūdō müssen Kandidaten für den 1. Dan oder höher ein sicheres Verständnis der Theorie der Jūdō-Techniken nachweisen und demonstrieren, welche Bedeutung dies in ihrem Jūdō hat.“

Technische Fertigkeiten und Kampfstärke sind also bei weitem nicht die einzigen Kriterien für die Vergabe einer Graduierung, was in Anbetracht des Anspruchs des *Kōdōkan-Jūdō*, ein umfassendes System zur Persönlichkeitsbildung zu sein, nur konsequent ist, sich jedoch naturgemäß einer objektiven Beurteilung noch mehr entzieht als die Überprüfung praktischer Fertigkeiten.

Die Leistungen in *Randori* wurden (und werden immer noch) durch die Ergebnisse bei den regelmäßig stattfindenden Graduierungsturnieren (*Tsukunami-shiai* und *Kohaku-shiai*) beurteilt. Um graduiert zu werden, muss ein Kandidat - bis einschließlich zum 8. *Dan* (!) - eine bestimmte Anzahl an Gegnern im Wettkampf besiegen und so die Punkte für die nächste Graduierung sammeln. Die Anzahl der nötigen Punkte reduziert sich mit der Dauer der Vorbereitungszeit. Eine Sonderform ist die direkte Graduierung zum nächst höheren Grad, wenn nacheinander sechs Gegner, und mindestens fünf davon mit *Ippon*, besiegt wurden.

Der Bereich *Kata* wird bei höheren *Dan*-Graden durch öffentliche Vorführungen nachgewiesen. Für hohe *Dan*-Grade erfolgen diese auf entsprechend hochrangigen Veranstaltungen. So musste z.B. der mehrmalige Weltmeister und Olympiasieger YASUHIRO YAMASHITA für die Graduierung zum 8. *Dan* die *Koshiki-no-Kata* vor rund 10.000 Zuschauern im Rahmenprogramm der Alljapanischen Meisterschaften demonstrieren. In diesem Jahr traf es in gleicher Weise HITOSHI SAITO, ebenfalls ehemaliger Weltmeister und Olympiasieger.

Ein wie in Deutschland detailliert festgelegtes technisches Programm, dessen Beherrschung durch eine Kommission abgeprüft wird, gibt es in den japanischen Prüfungsrichtlinien nicht - weder früher noch heute. „Technik“ wird im Rahmen der *Kata* geprüft.

## Bekanntgabe der Graduierungen und ihre Beurkundung

JIGORŌ KANŌ war der Ansicht, dass die Beurkundung einer neuen Graduierung und eine entsprechende öffentliche Würdigung Stolz und damit Motivation der erfolgreichen Kandidaten anregen würde. Die ersten Graduierungsurkunden wurden bereits 1894 gedruckt - bis dahin waren sie handschriftlich abgefasst. Im selben Jahr fand auch die erste große Verleihungszeremonie im Rahmen der Eröffnungsfeierlichkeiten für das *Dōjō* in *Shimotomizaka-chō* mit 103 zu Ehrenden statt. Interessant ist der Text der Urkunden:

1., 2. und 3. *Dan*:

*„Der Halter dieses Zertifikats hat große Anstrengungen im Studium von Nihon-den-Kōdōkan-Jūdō unternommen und ausreichende Fortschritte gemacht, um mit dem 1. (2./3.) Dan ausgezeichnet zu werden. Er wird sein Training fortsetzen, um seine Fertigkeiten zu verbessern.“*

4. und 5. *Dan*:

*„Über einen Zeitraum von mehreren Jahren hat der Halter dieses Zertifikats große Anstrengungen beim Studium von Nihon-den-Kōdōkan-Jūdō unternommen, große technische Fähigkeiten gezeigt und wird hierfür mit dem 4. (5.) Dan ausgezeichnet. Er wird weiter studieren, um ein Lehrer zu werden.“*

6. *Dan*:

*„Über einen Zeitraum von mehreren Jahren hat der Halter dieses Zertifikats große Anstrengungen beim Studium von Nihon-den-Kōdōkan-Jūdō unternommen, eine Meisterschaft in der Technik demonstriert und wird hierfür mit dem 6. Dan ausgezeichnet. Er muss weiter studieren, um ein echter Meister zu werden.“*

Aus den Formulierungen wird ersichtlich, dass ein *Dan*-Grad keineswegs als „Meistergrad“ zu verstehen ist, wie es im Westen häufig verstanden wird. Der 1. *Dan* markiert vielmehr den Einstieg in ein ernsthaftes *Jūdō*-Studium, nachdem man den Anfängerstatus überwunden hat.

Auffällig ist ferner, dass alle Beurkundungstexte mit der Aufforderung schließen, weiter zu studieren. Dies betont noch einmal die Funktion der Graduierungen, über Anerkennung der Anstrengungen - auch diese werden in den Texten jeweils lobend erwähnt - zu fortgesetzten Bemühungen zu motivieren.

## Regularien und Prüfungsregeln

In der Anfangszeit des *Kōdōkan* entschied JIGORŌ KANŌ noch persönlich über jede Graduierung. Mit zunehmender Verbreitung war dies aber nicht mehr möglich. Nach und nach wurden Gremien eingesetzt, die über Regularien formaler und inhaltlicher Art beschlossen, Vorschläge zu Graduierungen sichteten und Entscheidungen darüber trafen. Die Darstellung der Regularien im Einzelnen würde jedoch den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen. Die wichtigsten Meilensteine waren:

Kendō-Vorläufer → Kendō / ab 1878	
1) kirigami	1) 7. Kyū (nanakyū)
2) mokuroku	2) 6. Kyū (rokkyū)
3) menkyo	3) 5. Kyū (gokkyū)
4) meijin	4) 4. Kyū (yonkyū)
	5) 3. Kyū (sankkyū)
	6) 2. Kyū (nikkyū)
	7) 1. Kyū (ikkyū)

Nachdem die Polizei in Japan ab ca. 1877/1878 wieder verstärkt damit begann, den Schwertkampf zu betreiben und zu fördern, wurde das traditionelle Lizenzierungssystem - die Folie zeigt eine typische, d.h. nicht für alle Schulen einheitliche, Stufenfolge - durch ein abwärts zählendes *Kyū*-System ersetzt.

Jūjutsu → Jūdō	
1) shoden	1) 1. Dan (shodan)
2) chūden	2) 2. Dan (nidan)
3) okuden	3) 3. Dan (sandan)
4) mokuroku	4) 4. Dan (yondan)
5) menkyo-kaiden	5) 5. Dan (godan)
	6) 6. Dan (rokudan)
	7) 7. Dan (shichidan)
	8) 8. Dan (hachidan)
	9) 9. Dan (kyūdan)
	10) 10. Dan (jūdan) = SHIHAN

JIGORŌ KANŌ verdoppelte die Anzahl der Stufen aus dem traditionellen *Jūjutsu* - die Folie zeigt wiederum eine typische, nicht für alle Schulen einheitliche Einteilung - und schuf so das aufwärts zählende *Dan*-System. Später wurde das abwärts zählende *Kyū*- und das aufwärts zählende *Dan*-System zum heutigen *Kyū-Dan*-System verschmolzen.

- 1912: *Yūdansha shōdan suisen kisoku* (有段者昇段推薦規則), „Regeln für die Empfehlung zur Erhöhung der Dan-Graduierung von Dan-Trägern“
- 1.7.1923: *Kōdōkan shiken kisoku* (講道館試験規則), „Prüfungsregeln des Kōdōkan“ sowie: *Dan-Kyū kisoku* (段級規則), „Dan-Kyū-Regeln des Kōdōkan“
- 1.8.1957: *Kōdōkan Shōdan-shikaku ni kansuru naiki* (講道館昇段資格に関する内規), „Regularien für die Qualifikation zum Erhalt eines höheren Kōdōkan-Dan-Grades“.

Kleinere Modifikationen erfolgten noch 2005 und etwas weiterreichende im Jahr 2009, als die Graduierungsregeln für Männer und Frauen zum Teil angeglichen wurden.

### Graduierung, Prestige und Macht

Das Graduierungssystem wurde konsequent als Mittel der extrinsischen Motivation entwickelt. Insbesondere die öffentliche Bekanntmachung der Graduierung und die bis heute übliche Nennung der Graduierung bei öffentlichen Anlässen sorgten dafür, dass in einem *Dan*-Grad ein hoher Prestigewert gesehen wurde und wird.

Hinzu kam noch, dass in den „Erwartungen an die *Kōdōkan*-Schüler“ formuliert war, dass sich die weiter fortgeschrittenen Schüler um die weniger weit Fortgeschrittenen bemühen und umgekehrt die „Juniors“ den Ratschlägen der „Seniors“ folgen sollten.

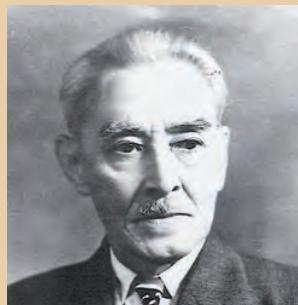
Das *Kyū-/Dan*-System bestimmte auf diese Weise also wesentlich die Hierarchie innerhalb des *Dōjō*. Dies führte natürlich zwangsläufig dazu, dass denjenigen, die über Graduierungen entscheiden, ein besonderes Machtmittel an die Hand gegeben wurde, denn sie vergaben die Ränge in der sozialen Ordnung des *Jūdō*.

### Wer waren die ersten Träger der einzelnen *Dan*-Grade?

Die folgende Übersicht zeigt die ersten Graduierten für jeden *Dan*-Grad und die vollständige Liste aller Träger des 10. *Dan* *Kōdōkan* bis heute

Grad:	Name:	Verliehen am:
1. Dan	SAIGO, SHIRŌ TOMITA, TSUNEJIRO	August 1883
2. Dan	SAIGO, SHIRŌ TOMITA, TSUNEJIRO	November 1884
3. Dan	YAMASHITA, YOSHITSUGU	September 1885 (1. Dan: November 1884, 2. Dan: Juni 1885)
4. Dan	SAIGO, SHIRŌ	August 1885 (übersprang den 3. Dan)
5. Dan	TOMITA, TSUNEJIRO	Februar 1888
6. Dan	YAMASHITA, YOSHITSUGU YOKOYAMA, SAKUJIRO	Januar 1898
7. Dan	YAMASHITA, YOSHITSUGU YOKOYAMA, SAKUJIRO	November 1904
8. Dan	YOKOYAMA, SAKUJIRO	September 1912
9. Dan	YAMASHITA, YOSHITSUGU NAGAOKA, HIDEICHI ISOGAI, HAJIME	April 1930
10. Dan (alle)	YAMASHITA, YOSHITSUGU NAGAOKA, HIDEICHI ISOGAI, HAJIME MIFUNE, KYŪZŌ IZUKA, KUNISABURŌ SAMURA, KAICHIRŌ TABATA, SHŌTARŌ OKANO, KŌTARŌ SHŌRIKI, MATSUTARŌ NAKANO, SHŌZŌ KURIHARA, TAMIO KOTANI, SUMIYUKI DAIGO, TOSHIRŌ ABE, ICHIRŌ OSAWA, YOSHIMI	Okttober 1935 (posthum) Dezember 1937 Dezember 1937 Mai 1945 April 1946 April 1948 April 1948 Juni 1967 (posthum) Oktober 1969 (posthum) Dezember 1977 (posthum) Oktober 1979 (posthum) April 1984 Januar 2006 Januar 2006 Januar 2006

## Portraits aller bisherigen Träger des 10. Dan *Kōdōkan*



MIFUNE, KYŪZŌ



YAMASHITA, YOSHITSUGU



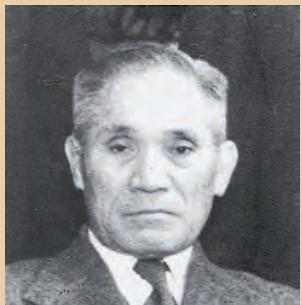
NAGAOKA, HIDEICHI



ISOGAI, HAJIME



IZUKA, KUNISABURŌ



SAMURA, KAICHIRŌ



TABATA, SHŌTARŌ

An dieser Aufstellung sind mehrere Punkte auffällig:

- In der Anfangszeit waren die Zeiten zwischen den *Dan*-Graduierungen, jedenfalls bei den herausragenden Schülern, ausgesprochen kurz.
- Es dauerte 18 Jahre von der erstmaligen Verleihung eines 8. *Dan* bis zur Verleihung eines 9. *Dan*, aber nur fünf Jahre bis der so ausgezeichnete Y. YAMASHITA posthum mit dem 10. *Dan* geehrt wurde.
- Auf relativ viele Verleihungen eines 10. *Dan* zwischen 1945 und 1948 folgte für einen Zeitraum von 19 Jahren überhaupt keine Verleihung eines 10. *Dan*.
- Die nächsten vier Verleihungen eines 10. *Dan* erfolgten ausnahmslos posthum.
- Erst wieder 1984 wurde einem lebenden *Jūdōka* der 10. *Dan* verliehen - erstmals nach 36 Jahren.
- Es dauerte weitere 22 Jahre, bis der 10. *Dan* erneut verliehen wurde, dann aber erstmals in der Geschichte gleich an drei Personen gleichzeitig.

Die Gründe hierfür liegen unter anderem darin, dass sowohl K. MIFUNE (1965) als auch S. KOTANI (1991) als zu dieser Zeit einzige lebende Träger des 10. *Dan* verstorben sind, ohne die Verleihung dieses Grades an einen Nachfolger betrieben zu haben.

#### Persönliche Anmerkungen

(1) Im Jahr 1895 wurde die *Dai-Nihon-Butokukai* (DNBK), die „Großjapanische Vereinigung der Kriegskünste“ gegründet, in der es Sektionen für *Jūjutsu*, *Kenjutsu* (*Kendō*) usw. gab. Die DNBK etablierte ein im Großen und Ganzen einheitliches Graduierungssystem für die unterschiedlichen Kampfkünste. Da im *Kenjutsu* bereits das *Kyū*-System, im *Kōdōkan-Jūdō* das *Dan*-System vorhanden war, wurde zur Vereinheitlichung als Kompromiss ein kombiniertes System aus *Kyū*- und *Dan*-Graden für beide entwickelt, das in ähnlicher Form auch in andere Kampfkünste (*Kyudō*, *Aikidō*, *Karate* u.a.) übernommen wurde.

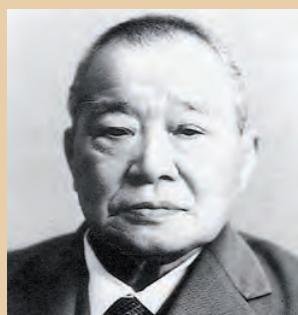
(2) Das *Kyū-/Dan*-System ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits kann es die Funktionen, die *KANŌ* ihm zugedacht hat, durchaus erfüllen, andererseits öffnet es auch Neid, Missgunst, Eitelkeit und Machtbedürfnissen Tür und Tor - Eigenschaften, die den sozialen Zielen von *Jūdō* genau entgegenlaufen. Die Grenze zwischen dem *Jūdō* dienlichen „politischen“ Verleihungen - diese waren teilweise wichtig zur Verbreitung des *Jūdō* - und der Korrumperung des Systems war und ist nicht immer trennscharf.

(3) Der Versuch der Schaffung „harter“ Kriterien im Graduierungswesen bedingt einen Trend zu einer fortschreitenden Formalisierung und Regulierung. Hierbei besteht naturgemäß die Gefahr, durch formale Beschränkungen Chancen zur Honorierung des individuellen Fortschritts zu verspielen. Das Graduierungswesen kann - wie das gesamte *Jūdō* - aber nicht auf die Betonung der Verantwortlichkeit von Übungsleitern und Trainern verzichten, die auch in der Lage sein müssen, „pädagogische“ Graduierungen vorzunehmen. Diese Verantwortung - als Wesensbestandteil des *Kōdōkan-Jūdō* - gilt es nach Überzeugung des Verfassers zu stärken.

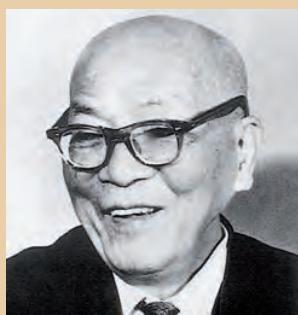
(4) Die Verwendung der in Europa üblichen Gürtelfarben für *Kyū*-Grade (weiß, gelb, orange, grün, blau, braun) entstammt nicht dem *Kōdōkan*. Farbige Gürtel - ungefähr in der heute üblichen Reihung - um *Kyū*-Grade anzuseigen, tauchten im *Jūdō* erstmals etwa um 1926/27 am *Budokwai* in London auf.

(5) Verschiedentlich ist zu lesen, dass es zwölf *Dan*-Grade im *Kōdōkan-Jūdō* gäbe. Teilweise werden sogar Gürtelfarben (weiß) und -beschaffenheit (doppelte Breite) und philosophische Erklärungen von der Art angeboten wie: „der Kreis schließt sich und der wahre Meister wird wieder zum Schüler“, „der 12. *Dan* repräsentiert den Geist des *Jūdō*“ oder „weiß ist die Farbe des Lebens (=Anfang) und des Endes (=Tod)“. In den offiziellen Regularien des *Kōdōkan* findet sich jedoch nichts dergleichen.

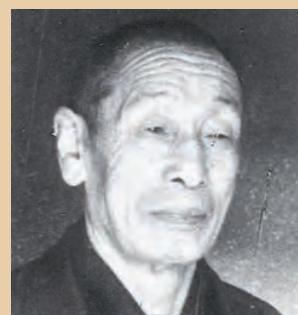
(6) Die Anzahl der Verleihungen von *Dan*-Graden bis einschließlich 8. *Dan* für außergewöhnliche Verdienste ist in Japan für eine Person auf maximal einmal beschränkt.



OKANO, KOTARŌ



SHŌRIKI, MATSUTARO



NAKANO, SHŌZŌ



KURIHARA, TAMIO



KOTANI, SUMIYUKI



DAIGO, TOSHIRO



ABE, ICHIRŌ



OSAWA, YOSHIMI

## Implementierung des Kodokan/IJF-Standards der Nomenklatur von Judotechniken im DJB

**Stand: 1. Juni 2022**

nächste geplante Revision zum 1. Januar 2023

geplante Überarbeitungen und Erweiterungen:

1. Bebilderte Darstellung der Katame-waza nach Kodokan/IJF-Nomenklatur

Mit der Grundsatzentscheidung, in allen Dokumenten zum Graduierungswesen künftig die einheitliche Nomenklatur von Kodokan/IJF zu verwenden, gehen einige Bereinigungen und Änderungen einher. In diesem **bewusst sehr komprimiert gehaltenen Dokument** werden die Problemfälle auch in ihrer geschichtlichen Entstehung erläutert.

Bis zur vollständigen Implementierung in die alltägliche Praxis und in den allgemeinen Sprachgebrauch wird einige Zeit vergehen. Es bedarf hierzu auch der Erstellung weiterer Materialien mit Detailklärungen. Alle Judoka, insbesondere Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind aufgerufen, die Änderungen in ihren Alltag zu übernehmen.

**Jedoch darf ein nicht standardkonformer Sprachgebrauch selbstverständlich keinesfalls zu Nachteilen, z.B. bei Graduierungsentscheidungen führen.**

### Allgemeine Vorbemerkungen

International und damit auch in Deutschland werden Judotechniken mit japanischen Bezeichnungen benannt. Diese werden in vielerlei Regelwerken wie z.B. Wettkampfregeln oder Graduierungsanforderungen usw. benutzt. Um Missverständnisse zu vermeiden ist es von essentieller Bedeutung, dass die in offiziellen Dokumenten verwendeten Bezeichnungen in sich konsistent und standardkonform sind. Insbesondere bei weniger häufig ausgeführten oder bei neu auftauchenden Techniken kommt es leider immer wieder zu Unterschieden im Sprachgebrauch. Nachdem im Zuge der Globalisierung ein wachsender internationaler Austausch für immer breitere Kreise von Judoka möglich wird, verursachen diese Inkonsistenzen zunehmend Verwirrung.

Bezeichnungen sollen Klarheit der Kommunikation herstellen. Alle an einer Kommunikation Beteiligten sollen und müssen dieselben Dinge mit denselben Bezeichnungen verbinden. Nur dann kann Kommunikation gelingen und man redet nicht aneinander vorbei. Es geht also nicht um „richtig oder falsch“, sondern um Sicherstellung von Eindeutigkeit zwischen Kommunikationspartnern.

In geschlossenen Gruppen können sich ohne Probleme gruppeninterne Bezeichnungen und Definitionen entwickeln, ohne dass diese grundlegende Funktion beeinträchtigt würde. Geschlossene Gruppen können durchaus recht groß sein und ein ganzes Land umfassen. So sind „Marhenke-Würger“ oder „Tölz-Dreher“ in ganz Deutschland übliche Bezeichnungen geworden – in Südamerika oder Japan dürfte jedoch kaum jemand etwas mit diesen Bezeichnungen anfangen können. Einige informelle Bezeichnungen schafften es dennoch zu internationalem Gebrauch, wie z.B. die „Khabarelli-Technik“.

Zu den „geschlossenen Kommunikationsgruppen“ muss man bislang teilweise auch die nationalen Verbände, wie den DJB rechnen, zumindest für den Bereich des Graduierungswesens, das teilweise eigenständige, in Deutschland gewachsene Sprachregelungen verwendet oder von anderer Seite übernommen hat (z.B. von M. Kawaishi aus Frankreich oder A. Geesink aus den Niederlanden).

Nun öffnen sich die bislang eher geschlossenen und isolierten Kommunikationsgruppen durch globalen Informationsaustausch, wodurch Eindeutigkeit verloren geht. Bei der Bewältigung dieser Probleme geht es also wie oben bereits festgestellt um die Herstellung von allgemeiner Eindeutigkeit<sup>1</sup>. Chikara Kariya, ein bekannter Lehrer der internationalen Abteilung des Kodokan, brachte es in einer persönlichen Konversation prägnant auf den Punkt:

„Throughout history, there have been a variety of common names.  
Therefore, Kodokan has been working to unify the names of the techniques,  
and in recent years, the names have been unified with the IJF as well.“

Diese Entwicklung wird auch durch die Veröffentlichungen von Videoclips durch den Kodokan in Zusammenarbeit mit der IJF-Akademie deutlich.

Der DJB hat sich daher entschlossen, in seinen Dokumenten zum Graduierungssystem zukünftig dem einheitlichen Standard von Kodokan und IJF zu folgen. Nachfolgend sollen die sich hieraus ergebenen Änderungen zu früheren Dokumenten erläutert werden.

### **Grundsatz „Funktionalität vor Aussehen“ – aber...**

Eine der großen Errungenschaften Jigoro Kanos war die biomechanische Funktionsanalyse von Techniken. Dabei versuchte er Prinzipien von allgemeiner Gültigkeit – also Gesetzmäßigkeiten – zu formulieren, auf deren Grundlage er eine Optimierung der Bewegungsläufe von Techniken vornehmen konnte. In der modernen Sportwissenschaft ist dies ein längst etabliertes Vorgehen, jedoch verfuhr Kano schon gegen Ende des 19.Jahrhunderts auf diese Weise, einer Zeit also, in der sich eine wissenschaftliche Disziplin wie die Sportwissenschaft noch nicht einmal am Horizont abzeichnete.

Eine der Innovationen Kanos war die Vergabe von Namen für Techniken, die eine komprimierte Beschreibung der Aktion Toris darstellen, wie z. Beispiel De-ashi-barai oder O-soto-gari.

Dies gelang jedoch nicht durchgehend. Vielmehr sind einige Widersprüche geblieben. Zwei Beispiele unter vielen möglichen sollen zeigen, dass das Namenssystem in sich nicht konsistent ist:

- Das „Hiza“ in Hiza-guruma bezieht sich auf Ukes Knie, das Tori blockiert, während das „Ashi“ in Ashi-guruma Toris Bein meint, um das er Uke rotieren lässt.
- Yama-arashi und Tani-otoshi haben nichts mit konkreten Handlungen zu tun, sondern stellen eine bildliche Umschreibung für die äußere Erscheinung der jeweiligen Aktion dar.

Es bleibt positiv zu vermerken, dass von einigen Technikbezeichnungen recht gut auf die Funktion geschlossen werden kann. Bei anderen Techniken ist dies jedoch nicht der Fall. Drei Fragen zur Weiterentwicklung der Nomenklatur tauchen daher früher oder später zwangsläufig auf:

1. Kann man eine Bereinigung vornehmen, indem man unpassende Namen „sterben“ lässt, oder durch neue Namen ersetzt?
2. Was tun mit „informellen“ Bezeichnungen, also Namen, die von irgendeiner Seite eingeführt wurden und sich verbreitet haben („common names“)?
3. Wie geht man mit neu entwickelten Varianten um? Oder konkret: wann entsteht eine „neue“ Technik, für die ein eigener Name zu vergeben ist – und wann betrachtet man sie als Variante einer bestehenden Technik?

---

<sup>1</sup> In geschlossenen bzw. informellen Kommunikationsgruppen spricht folglich auch nichts gegen die weitere Verwendung tradierter „informeller“ Technikbezeichnungen. Es soll lediglich verhindert werden, dass nicht standardisierter – oder im Extremfall sogar in Widerspruch zu internationalen Standards stehender – Sprachgebrauch in offiziellen Verbandsdokumenten verwendet wird.

Zum ersten Punkt verfährt der Kodokan äußerst klar. In seiner Geschichte hat er noch nie eine Technik aus seiner Liste gestrichen oder umbenannt, da letztlich auch die historischen Techniken zum Erbe des Judo gehören. So tauchen dort zum Beispiel immer noch Techniken auf, die längst im Wettkampf verboten sind (Do-jime, Kawazu-gake, Kani-basami usw.).

Zu den Punkten zwei und drei muss gesagt werden, dass die Mühlen des Kodokan extrem langsam mahlen. So benötigte die im Jahr 1954 gegründete Abteilung zur Technikstudien des Kodokan 28 Jahre, um im Jahr 1982 eine Liste der neu benannten Wurftechniken zu beschließen. Bei den Katame-waza dauerte es noch drei weitere Jahre bis zur Ergänzung der offiziellen Techniken. Während dieses mehrere Jahrzehnte andauernden Vakuums tradierten sich unabhängig vom Kodokan in der Judowelt Technikbezeichnungen, die jetzt wieder „eingefangen“ werden sollen.

Der Kodokan ist bei der Ergänzung seiner offiziellen Technikliste nach folgenden Grundsätzen vorgegangen<sup>2</sup>:

- Bei einer neu auftauchenden Technik wird zunächst geschaut, ob sie als Variante einer bestehenden Technik betrachtet werden kann.
- Ist dies nicht der Fall:
  - Bei Vorliegen eines verbreiteten und/oder passenden „gebräuchlichen“ Namens wird dieser übernommen.
  - Liegt kein als passend empfundener gebräuchlicher Name vor, vergibt der Kodokan einen neuen Namen.

Diese Kriterien sind naturgemäß äußerst schwammig, denn was genau bedeuten zum Beispiel „passend“ und „gebräuchlich“ im Detail?

### Name oder Präposition?

Ein weiteres Problem taucht nur außerhalb Japans auf: ist zum Beispiel „Yoko-tomoe-nage“ der Name einer eigenständigen Technik, oder handelt es sich bei dem vorangestellten „yoko“ nur um eine Präposition, die einen Tomoe-nage näher spezifiziert? Sollte man im deutschen Sprachgebrauch nicht besser „seitlicher Tomoe-nage“ sagen? Der Übersetzer eines japanischen Texts steht hier vor einer Entscheidung von einiger Tragweite: übersetzt er als „Yoko-tomoe-nage“, so hat er damit im Verständnis der Leser eine eigenständige Technik bezeichnet, übersetzt er dagegen „seitlicher Tomoe-nage“, so beschreibt er eine bestimmte Ausführung von Tomoe-nage.

Dies ist kein Einzelfall. In der Judoterminologie tauchen eine ganze Reihe von Begriffen auf, die sowohl als Namensbestandteile als auch als beschreibende Präpositionen gebräuchlich sind, z.B. neben „yoko“ (Seite, seitlich) auch „kuzure“ (Variante), „ushiro“ (rückseitig), „gyaku“ (umgekehrt) und „morote“ (beidhändig).

Dies verführte in der Vergangenheit in westlichen Ländern dazu, neue Technikbezeichnungen durch Voranstellen derartiger Präpositionen bewusst zu kreieren. Letztlich muss man sogar zugestehen, dass so entstandene und üblich gewordene Bezeichnungen die Kommunikation auch und gerade international vereinfachen können, was ja der eigentliche Sinn einer Benennung ist. Gegen eine umgangssprachliche Verwendung derartiger japanischer Präpositionen ist daher nichts einzuwenden, solange die Grenze zur Offizialisierung nicht überschritten wird. In Regelwerken, beispielsweise zu Wettkämpfen oder Graduierungen, dürfen solche informellen Bezeichnungen jedoch nicht ohne eindeutige Erklärungen verwendet werden.

---

<sup>2</sup> vgl. Daigo: „Wurftechniken des Kodokan-Judo“, Band 2, S. 99f

## Nage-waza: Benennung von Wurftechniken

Bereits seit der Frühzeit des Kodokan-Judo in Deutschland ist die 40 Wurftechniken umfassende Gokyo-no-waza von 1920 die grundlegende Stoffsammlung für Wurftechniken. Heute umfasst die Liste der Wurftechniken von Kodokan/IJF 69 Wurftechniken, darunter acht Techniken, die bei der Überarbeitung der Gokyo-no-waza 1920 herausgenommen wurden („Habukareta-waza“) und weitere 21 neu benannte Techniken („Shinmeisho-no-waza“).

In den drei Bänden der „Wurftechniken des Kodokan-Judo“ sind diese Techniken und deren historische Entwicklung im Detail beschrieben. Lediglich Ko-uchi-makikomi und Obi-tori-gaeshi wurden erst nach Erscheinen dieses Werks neu als offizielle Bezeichnungen festgelegt.

Da die Shinmeisho-no-waza erst im Jahr 1982 veröffentlicht wurden, viele Techniken bereits sehr lange zuvor bekannt waren und auch inoffizielle und teilweise veröffentlichte Namen hatten, kursieren diese Bezeichnungen weiterhin im deutschen und internationalen Judo. Sie werden aber seit geraumer Zeit im DJB nicht mehr in Veröffentlichungen zum Graduierungs- und Prüfungswesen verwendet, sodass sie hier nicht weiter erwähnt werden müssen. Es bedarf lediglich einiger kleinerer Klarstellungen.

### Seoi-nage/Seoi-otoshi/Ippon-seoi-nage

Um insbesondere Kindern einen vereinfachten Einstieg in Seoi-nage zu ermöglichen, wurde empfohlen, diesen mit etwas breiterem Stand auszuführen, da dies für Tori eine Erleichterung zum Absenken des Schwerpunkts darstellen würde. Als Bezeichnung wählte man Seoi-otoshi. In den Anmerkungen zum Prüfungsprogramm hieß es entsprechend: „*Unter Seoi-otoshi verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des Ippon-seoi-nage.*“

Diese nicht standardkonforme Verwendung der Bezeichnung Seoi-otoshi entfällt künftig. Stattdessen wird entsprechend Ippon-seoi-nage verwendet.

Die Bezeichnung Seoi-nage umfasst künftig nicht mehr Ippon-seoi-nage, nachdem dieser 1997 als eigenständige offizielle Bezeichnung festgelegt wurde (wenngleich er in der Nage-no-Kata immer noch den alten Namen trägt). Der Zusatz „Morote“ kann als Präposition kontextabhängig erfolgen, wenn eine bestimmte Variante des Seoi-nage gemeint ist.

### O-uchi-barai und Ko-uchi-barai

Die Bezeichnungen O-uchi-barai und Ko-uchi-barai gehen auf Anton Geesink zurück, der diese Differenzierung zum O-uchi-gari und Ko-uchi-gari Ende der 1960er Jahre im Rahmen der Entwicklung seines Lehrplans in die Diskussion eingeführt hat.

Kern seiner Ideen war, dass Wurftechniken gemäß ihrer Funktionalität unterrichtet werden sollten, damit ein verbessertes Verständnis des „Wie“ erreicht werden kann. Zurecht wies er darauf hin, dass es ein Unterschied ist, ob ein fest auf dem Boden stehendes Bein oder ein sich im Extremfall bewegender Fuß angegriffen werden soll. Entsprechend definierte er die Wurfgruppen „Gari“ und „Barai“ und führte entsprechende Namensvarianten ein.

Der Kodokan unterscheidet jedoch die vier „Sicheltechniken“ (O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari) lediglich nach:

- Angriff von außen oder von innen (soto <> uchi),
- der Bewegungsrichtung des werfenden Fußes/Beins (vom Standbein Toris abgewandt → „groß“; mit dem Wurfbein das Standbein kreuzend → „klein“).

Maßgeblich ist also weitgehend die äußere Erscheinung. Insbesondere bei O-uchi-gari und Ko-uchi-gari sind vielfältige Varianten mit unterschiedlichem Timing, unterschiedlichen Wurfrichtungen usw. möglich. Für diese wurden jedoch seitens Kodokan/IJF keine separaten Techniknamen festgelegt.

### Groß-/Kleinschreibung und Bindestriche

Der Kodokan hat sich darauf festgelegt, die ersten Bestandteile eines Techniknamens mit Großbuchstaben und alle weiteren mit Kleinbuchstaben zu schreiben. Zwischen den Namensbestandteilen werden Bindestriche zur einfacheren Lesbarkeit verwendet<sup>3</sup>.

### Weitere künftig obsolete Bezeichnungen und geänderte Schreibweisen

- **Ashi-/Koshi-uchi-mata:** Kodokan/IJF unterscheiden nicht durch Namenszusätze zwischen Uchi-mata-Varianten, die als Ashi-waza oder als Koshi-waza ausgeführt werden.
- **Yoko-tomoe-nage:** Kodokan/IJF nutzen keine unterschiedlichen Bezeichnungen für Varianten von Tomoe-nage, die in unterschiedliche Richtungen geworfen werden (s.o. „Name oder Präposition“).
- **Yoko-/Gyaku-sumi-gaeshi:** wie „Yoko-tomoe-nage“.
- **Te-guruma:** Te-guruma ist eine inoffizielle Bezeichnung für einhändig ausgeführte Varianten von Sukui-nage.
- **Harai <> Barai:** hierbei handelt es sich nicht um unterschiedliche Begriffe, sondern lediglich um unterschiedliche Umsetzungen in lateinische Schrift (wie auch Goshi <> Koshi, Guruma <> Kuruma). Aufgrund leicht veränderter Aussprache je nachdem, ob die Begriffe am Anfang oder am Ende eines zusammengesetzten Begriffs stehen, können sie unterschiedlich umschrieben werden. Der DJB hat sich entschlossen, vorläufig weiter De-ashi-barai und Okuri-ashi-barei zuzulassen, wenngleich der Kodokan jeweils „harai“ schreibt.
- **Tsurikomi:** schreibt der DJB künftig nicht mehr wie in früheren Veröffentlichungen mit Bindestrich als „Tsuri-komi“, da hiermit eine zusammenhängende Aktion bezeichnet wird.
- **Makikomi:** siehe Tsurikomi.

---

<sup>3</sup> siehe auch: <http://kodokanjudoinsitute.org/news/docs/Names-of-Judo-techniques.pdf>

## Katame-waza: Benennung von Halte-, Hebel- und Würgetechniken

### Historischer Kontext der Benennungspraxis in Deutschland

Die Benennung der Halte-, Hebel- und Würgetechniken in Deutschland unterscheidet sich teilweise recht deutlich vom Kodokan/IJF-Standard. Dies hat historische, teilweise auf die unmittelbare Zeit nach dem 2. Weltkrieg zurückgehende Gründe.

In Japan hatte es zwar durch die berühmten Wettkämpfe der Kaiserlichen Universitäten eine Blüte des Bodenkampfs gegeben („Kosen Judo“), jedoch blieb die Benennung der entwickelten Techniken durch den Kodokan deutlich hinter dieser Entwicklung zurück. Nur vergleichsweise extrem wenige Techniken hatten einen offiziell festgelegten Namen, was nicht bedeutet, dass sie nicht irgendwie zum Beispiel auch in Lehrbüchern bezeichnet worden wären – nur standen sie nicht auf einer „offiziellen“ Namensliste des Lehrprogramms des Kodokan. Auf eine entsprechende Pflege und Aktualisierung schien der Kodokan auch lange keinen Wert gelegt zu haben.

Im Gegensatz dazu stand die Praxis in Europa, wo Frankreich unter Führung von Mikinosuke Kawaishi besondere Bedeutung erlangt hatte. Dessen „Methode Kawaishi“ enthielt ein Vielfaches an Technikbezeichnungen im Vergleich zum Kodokan, dessen offizielle Liste der Katame-waza aus nicht viel mehr als den Techniken der Katame-no-Kata bestand. Allerdings sind teilweise Varianten enthalten für die auch Namen genannt werden. Die nachfolgende Tabelle stellt einen Vergleich der **Anzahl der gelisteten Techniken** basierend auf den frühen 1950er Jahren – also relativ unmittelbar nach dem 2. Weltkrieg – dar.

Katame-waza des Kodokan (aus „Kodokan Judo Illustrated“ von 1955)	Methode Kawaishi (aus „Ma Methode de Judo“ von ca. 1953)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Osaekomi-waza</li> <li>• 4 Kansetsu-waza (+1)</li> <li>• 6 Shime-waza (+1)</li> </ul> <p>(Anm.: die im Randori untersagten Techniken Do-jime und Ashi-garami sind im Buch nicht enthalten, daher die Ergänzung „+1“)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 Osaekomi-waza</li> <li>• 24 Kansetsu-waza</li> <li>• 29 Shime-waza</li> </ul> <p>(Anm.: im Randori untersagte Techniken sind hierbei mit aufgeführt)</p>

Die Methode Kawaishi stellte in den 1950er und 1960er Jahren in **vielen europäischen Ländern einschließlich West- und Ostdeutschland** eine wesentliche Grundlage für die Vermittlung von Judo dar. Dies schloss insbesondere Kyu- und Dan-Prüfungen ein, zu denen jeweils eine steigende Anzahl von Techniken zu demonstrieren waren. Vor diesem Hintergrund bot die Techniksammlung von Kawaishi schlicht mehr Prüfungsstoff.

### Einteilung der 70 „Kawaishi-Techniken“ in funktionale Gruppen durch Wolfgang Hofmann

Das System geriet spätestens ab Ende der 1960er Jahre in massive Kritik, da seine Umsetzung in der Lehrpraxis sehr starr erfolgte. In seinem epochalen Buch „JUDO – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes“ schlug Wolfgang Hofmann im Jahr 1969 eine neue, bis heute im Bereich des DJB verwendete, Systematik der Bodentechniken vor. Im Kern ordnete er die Techniken des Kawaishi-Systems nach funktionalen Kriterien in die seitdem geläufigen fünf Halte- und je sieben Hebel- und Würgegruppen. Das funktional Gemeinsame wurde als „Prinzip“ der Technik aufgefasst.

Da das Kawaishi-System in den frühen 1950er Jahren naturgemäß noch nicht alle erst später entwickelten Techniken enthalten konnte, wurden in den 1970er und 1980er Jahren unter Federführung des damals für Graduierungen in Westdeutschland zuständigen DDK die von W. Hofmann vorgenommene Einteilung schrittweise durch neue Technikbezeichnungen ergänzt.

Grundlage der Zuordnung war jeweils ein von W. Hofmann auf deutsch definiertes „Prinzip“. Auf diese Weise entstand eine „Stoffsammlung Bodentechniken“, deren Technikbezeichnungen seitdem teilweise noch in Gebrauch sind, auch wenn diese seit den 1990er Jahren nicht mehr vom DJB verwendet werden.

Die in Ostdeutschland übliche Nomenklatur lässt sich hingegen als eine „erweiterte Kawaishi-Nomenklatur“ beschreiben. Das Kawaishi-System wurde um Techniken, bzw. Bezeichnungen ergänzt, die in der damaligen internationalen Literatur zu finden waren, ohne jedoch eine eigenständige Systematik einzuführen<sup>4</sup>.

## Osaekomi-waza: Nomenklatur und Systematik der Haltetechniken

Die nachfolgende Tabelle zeigt die Nomenklatur der Haltetechniken im Überblick. Als Referenz für die „Stoffsammlung Bodentechniken“ wurde das damals populäre Büchlein „Katame-waza – Die Judo Bodentechnik“ von Wolfgang Weinmann, Ausgabe von 1977) ausgewählt, das zu jener Zeit als Standard diente, jedoch keine offizielle Veröffentlichung des DDK war<sup>5</sup>.

Kodokan 2022	W. Hofmann	Methode Kawaishi	Stoffsammlung des DDK (aus Weinmann 1977)
10 Techniken	5 Gruppen	17 Techniken	17 Techniken
Kesa-gatame	Kesa-gatame	Kesa-gatame	Hon-kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame		Kuzure-kesa-gatame	Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame		Makura-kesa-gatame	Makura-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame		Gyaku-kesa-gatame	Gyaku-kesa-gatame
Kami-shiho-gatame		Kata-gatame	Kata-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame		Uki-gatame	Uki-gatame
Tate-shiho-gatame		Kata-gatame	
Uki-gatame		Yoko-shiho-gatame	
Ushiro-kesa-gatame		Mune-gatame	
Ura-gatame		Kata-osae-gatame	
		Kuzure-yoko-shiho-gatame	
		Kami-shiho-gatame	
		Kuzure-kami-shiho-gatame	
		Ura-shiho-gatame	
		Kami-sankaku-gatame	
		Tate-shiho-gatame	
		Tate-sankaku-gatame	
		Uki-gatame	
		Ura-gatame (keine Osaekomi nach WK-Regeln)	

In der Systematik von Kodokan/IJF sind alle Haltetechniken ohne Subgruppen auf einer Ebene gelistet. Bei W. Hofmann – und damit traditionell in Deutschland – gibt es bei den Haltegriffen dagegen Subgruppen, deren Namen sich nach hervorgehobenen Varianten richteten. Später nannte man die „gruppenbegründenden“ Techniken „Grundhaltegriffe“. Somit gehörte in Deutschland der Kuzure-kesa-gatame zur „Gruppe Kesa-gatame“. Dasselbe galt analog für Kuzure-Kami-shiho-gatame.

<sup>4</sup> Details finden sich im sehr empfehlenswerten Buch „Große Judo-Bodenkampfschule“, von Müller-Deck/Michelmann, 1. Auflage 1987

<sup>5</sup> Der Autor war jedoch Vorsitzender der Bundeskommission Judo, die für Graduiierungen in Westdeutschland verantwortlich war. Seitens des DDK existierten lediglich Arbeitsblätter als Kopiervorlagen.

Zwei der heutigen Kodokan-Techniken tauchen bei Kawaishi (und in der Folge beim DDK) nicht auf: Ura-gatame und Ushiro-kesa-gatame. Jedoch erinnern sich einige Mitglieder der Arbeitsgruppe daran, dass die Bezeichnungen „Gyaku-kesa-gatame“ und „Ushiro-kesa-gatame“ teilweise synonym verwendet wurden. Außerdem gab es bereits in den 1960er und 1970er Jahren Übersetzungen japanischer Lehrbücher, in denen „Ushiro-kesa-gatame“ erwähnt war.

Bei Kawaishi taucht die Bezeichnung Ura-gatame auf, jedoch liegt Tori hierbei zwischen den Beinen von Uke, stellt somit keine gültige Osaekomi-waza dar und wurde auch spätestens in den 1960er Jahren aus dem Programm genommen. Entsprechend hatte der „Kawaishi Ura-gatame“ mit dem heutigen Ura-gatame nach Kodokan/IJF nichts gemein.

#### **„Kuzure“: eine Frage von „Name oder Präposition“**

Kawaishi und später DDK stellten Varianten von Yoko-shiho-gatame und Tate-shiho-gatame teilweise ein „kuzure“ voran und entwickelten über die Namensgebung eigenständige Varianten, die Teil des obligatorischen Prüfungsprogramms wurden. In Kodokan-Judo illustrated von 1955 findet sich ebenfalls die Bezeichnung Kuzure-yoko-shiho-gatame, wie übrigens auch Ushiro-kesa-gatame, der dort wie Makura-kesa-gatame explizit als Variante von Kesa-gatame bezeichnet wird.

Die Bezeichnungen Mune-gatame und Makura-kesa-gatame werden zudem nach vorliegenden Informationen zum Teil von älteren Lehrern in Japan noch als Bezeichnungen für Varianten verwendet, waren also durchaus üblich, sind aber keine offiziellen Bezeichnungen.

#### **Problem Sankaku**

Die von Kawaishi genutzten Bezeichnungen Tate-sankaku-gatame und Kami-sankaku-gatame für Haltetechniken sind dagegen problematisch. Sie werden eher mit Hebeltechniken in Verbindung gebracht und nicht mit Haltetechniken, da Sankaku-gatame eine offizielle Hebeltechnik ist. Sankaku als Haltetechnik war aber schon mindestens seit den 1950er Jahren bekannt. Ein entsprechender Hinweis finde sich in E.J. Harrison „Judo on the Ground – the Oda-method“ (1954), wo diese beiden Techniken als „Sankaku-osaekomi“ bzw. als „Gyaku-sankaku-osaekomi“ bezeichnet werden.

Derzeit ordnet der Kodokan diese Techniken entweder Yoko-shiho-gatame oder Kuzure-kami-shiho-gatame zu – keine wirklich befriedigende Lösung, die aber zeigt, wie konservativ der Kodokan in dieser Frage ist.

#### **Fazit zu Haltetechniken**

Bei der Umstellung auf die Nomenklatur der Haltetechniken von Kodokan/IJF ergeben sich keine Änderungen von Bezeichnungen bekannter Techniken. Es entfallen lediglich einige veraltete Bezeichnungen, deren weitere umgangssprachliche bzw. informelle Benutzung jedoch keine Probleme verursachen sollte. Zudem sprechen wir nicht mehr von „Haltegriffgruppen“, was aber eher eine Frage der Systematik und weniger der Nomenklatur ist.

Gravierend ist jedoch, dass Kodokan/IJF keine Bezeichnungen für Sankaku-Haltetechniken definiert haben. Hier muss künftig eine Lösung gefunden werden.

#### **Links:**

- Osaekomi-waza und Befreiungen (aktuelles Kodokan/IJF-Video):  
<https://www.youtube.com/watch?v=guJ-HIAKEA8>
- Älterer Lehrfilm des Kodokan:  
[https://youtu.be/\\_lIZyxdgJLs](https://youtu.be/_lIZyxdgJLs)

## Kansetsu-waza: Nomenklatur und Systematik der Hebeltechniken

Analog zu den Haltetechniken wurden in der untenstehenden Tabelle die Hebeltechniken der unterschiedlichen Konzepte gegenübergestellt.

Kodokan 2022 10 Techniken	W. Hofmann 7 Gruppen	Methode Kawaishi (in Klammern: Nr. der Position <sup>6</sup> ) 24 Techniken	Stoffsammlung DDK (aus Weinmann 1977) 33 Techniken
Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame* Ude-hishigi-sankaku-gatame* Ude-hishigi-te-gatame* Ashi-garami (Beinhebel)  *festgelegt 1985	Beugehebel „Hebel des gestreckten Arms Ukes“	Ude garami	Ude-garami (1) Ude-garami-henkawaza (4) Mune-garami (5) Mune-gyaku (5)
		Juji-gatame	Ude-hishigi-juji-gatame (1) Kami-ude-hishigi-juji-gatame (2) Gyaku-juji-(gatame) (3) Ohten-gatame (4)
		Ude-gatame	Ude-hishigi-(gatame) (1) Ude-hishigi-henkawaza (3) Hizi-makikomi (6) Kuzure-hizi-makikomi (6)
		Waki-gatame	
		Kannuki-gatame	Kuzure-kami-shiho-garami (5) Kannuki-gatame (6)
		Hara-gatame	Hara-gatame (4)
		Ashi-gatame	Yoko-hiza-gatame (1) Kami-hiza-gatame (2) Hiza-gatame (3) Shime-garami (3) Ashi-gatame (4) Kesa-garami (5) Gyaku-keso-garami (5)
			Yoko-ude-hishigi (2) Gyaku-tebuki (6)

**Achtung:** wenn Technikbezeichnungen in unterschiedlichen Zuordnungen nach Hofmann auftauchen (z.B. „Kesa-garami“ bei Kawaishi und in der Stoffsammlung DDK) handelt es sich um zwei vollkommen verschiedene Techniken!

Kawaishi ordnete die Hebeltechniken in sechs Serien nach unterschiedlichen Körperpositionen von Tori und Uke (siehe Fußnote), während die Systematisierung von W. Hofmann die physiologische

<sup>6</sup> (1) Uke in Rückenlage, Tori befindet sich neben Uke,  
 (2) Uke in Rückenlage, Tori im Reitsitz,  
 (3) Tori in Rückenlage, Uke zwischen Toris Beinen,  
 (4) Uke in Bankposition, Tori seitlich neben Uke,  
 (5) Tori hält Uke in einer Osaekomi-waza (Verkettung vom Halten zum Hebeln),  
 (6) Tori und Uke befinden sich im Stand (Hebeln im Stand oder im Übergang Stand-Boden)

Wirkungsweise zum Ordnungskriterium machte. Hofmann ist grundsätzlich auf Linie mit Kodokan/IJF-Sprachgebrauch, allerdings mit folgenden Ausnahmen:

- Als Ude-garami bezeichnete er nur noch Hebel am gebeugten Arm (siehe ausführliche Erläuterungen unten). Alle anderen Hebeltechniken bezeichnete er als „Ude-hishigi“. Damit definierte er zwei Obergruppen gemäß der anatomischen Wirkungsweise.
- Er behielt die Bezeichnung Kannuki-gatame aus dem Kawaishi-System bei. Dabei handelt es sich um Techniken die der Kodokan als Ude-garami bezeichnet. Interessant ist hierbei, dass sich bei Kawaishi die Bezeichnungen Kesa-garami, Gyaku-gesa-garami und Kuzure-kami-shiho-garami finden, die allesamt am gestreckten (!) Arm ausgeführt werden und nach der Hofmann'schen Systematik zu den Kannuki- bzw. Ashi-gatame gerechnet werden müssten.
- Hiza-gatame taucht als Bezeichnung bei W. Hofmann nicht auf, sondern er betrachtete die entsprechenden Techniken als zur „Gruppe der Ashi-gatame“ gehörig.
- Sankaku-gatame und Te-gatame sind bei Hofmann weder als Namensbezeichnung, noch als Techniken benannt bzw. beschrieben. Die Bezeichnungen wurden vom Kodokan jedoch erst 1985 vergeben (genauso wie auch Ashi-gatame), also viele Jahre nach der Veröffentlichung Hofmanns.

Die DDK-Stoffsammlung ergänzte die Sammlung von Kawaishi um weitere Techniken bzw. weitere Bezeichnungen. Außerdem wurden mit dem Ziel der Vereinfachung einige Namen etwas verändert, ohne dass damit eine Änderung der Techniken verbunden gewesen wären.

#### **„Garami“ – auf eine nachvollziehbare Grundsatzentscheidung folgte ein grober Fehler**

„Garami“ lässt sich am besten mit „umschlingen“ übersetzen. Der Kodokan kennt die Techniken Ude-garami („Arm umschlingen“) und Ashi-garami („Bein umschlingen“). Bei letzterer wird Ukes gestrecktes(!) Bein umschlungen und gehobelt. Es handelt sich dabei um die Abschlusstechnik der Katame-no-Kata und somit um eine Technik, die schon vor dem Zweiten Weltkrieg präzise definiert war.

W. Hofmann hatte sich vorgenommen, die Techniken des Kawaishi-Systems in Gruppen zu ordnen bei denen die Funktion am gehebelten Arm leitendes Kriterium ist und nicht wie bei Kawaishi die Körperpositionen von Uke und Tori zueinander.

Dabei übernahm er auch „Kannuki-gatame“ als eigenständige Technik (bzw. Technikgruppe) obwohl dies nach Kodokan ein Ude-garami – ein Hebeln durch Umschlingen des Arms – ist. Aus der Perspektive eines funktionalen Ansatzes muss man jedoch bescheinigen, dass eine Unterscheidung zwischen dem Überstrecken eines gestreckten Ellbogens und dem Beugen und Verdrehen eines Ellbogens sinnvoll ist.

Schnell tauchten auch Varianten anderer Hebeltechniken auf, bei denen ebenfalls nicht der gestreckte, sondern der gebeugte Arm gehobelt wird. In deren Namen wurde später durch das DDK schlicht das „gatame“ durch „garami“ ersetzt, wodurch teilweise völlig unsinnige, ja groteske Namensbezeichnungen entstanden sind, wie Waki-garami, Hara-garami und Ashi-garami. Der Kardinalfehler dabei: im Gegensatz zur Kodokan-Terminologie, bei der Ude/Ashi das angegriffene Körperteil Ukes meinte (also dessen Arm, bzw. Bein), bezog sich beim DDK das Waki/Hara/Ashi) auf das Körperteil, mit dem Tori den gegnerischen Ellbogen kontrollierte.

Im Zuge dieser „Vereinfachung“<sup>7</sup> ist absurd der Weise neben dem Beinhebel Ashi-garami aus der Katame-no-Kata plötzlich ein ebenfalls Ashi-garami genannter „Hebel des gebeugten Arms mit Hilfe des Beins“ entstanden.

Bei dieser Aktion wurden sogar Techniken des Kawaishi-Systems kurzerhand umbenannt. So wurde zum Beispiel aus „Kuzure-kami-shiho-garami“ ein „Kami-shiho-kannuki-gatame“.

**Die Kodokan/IJF-Nomenklatur unterscheidet jedoch keine Hebel des gestreckten von Hebeln des gebeugten Arms!**

Es mag verwundern, aber Kodokan/IJF unterscheiden die beiden physiologisch unterschiedlich wirkenden Formen des Hebelns nicht durch die Vergabe unterschiedlicher Bezeichnungen. Mit anderen Worten: ob man nun einen gestreckten oder einen gebeugten Arm umschlingt und hebelt: stets wird dies vom Kodokan als Ude-garami bezeichnet.

Dasselbe gilt für Hebel mit dem Knie oder dem Bauch, was – egal ob am gestreckten oder gebeugten Arm – als Hiza-gatame bzw. als Hara-gatame bezeichnet wird. Diese Nicht-Unterscheidung zieht sich vollständig durch alle Techniken.

### Fazit

Der Ansatz von Kawaishi mit seiner Systematisierung nach Körperpositionen ist weder zeitgemäß, noch im Einklang mit der historisch gewachsenen Kodokan-Nomenklatur – und war es auch nie. Aus heutiger Sicht erscheint die Systematisierung Hofmanns in funktionale Gruppen ein folgerichtiger Kompromiss, um für Deutschland eine Brücke zu schlagen. Dennoch ist eine standardkonforme Bereinigung in folgenden Punkten erforderlich:

1. künftig Verwendung von Ude-garami auch für bislang als Kannuki-gatame bezeichnete Techniken
2. Verwendung der korrekten Bezeichnungen von Hebeltechniken gegen den gebeugten Arm Ukes
3. Unterscheidung von Hiza-gatame und Ashi-gatame
4. Einführung von Sankaku-gatame und Te-gatame als offizielle Bezeichnungen für Hebeltechniken

Die Verantwortlichen des damaligen DDK haben sicherlich in bester Absicht ihr Möglichstes getan, jedoch sind die Fehler rund um „garami“ nicht nur für Japaner am Rande des Grotesken oder darüber hinaus. Es wird gerade bei den Hebeltechniken sicherlich noch viele Jahre dauern, bis der damalige Sonderweg korrigiert sein wird, da im Gegensatz zu den Osaekomi-waza bekannte Techniken mit tradierten Namensbezeichnungen künftig anders bezeichnet werden.

### Links:

- Kansetsu-waza (aktuelles Kodokan/IJF-Video):  
<https://youtu.be/QtVipMcTsdw>
- 5. Älterer Lehrfilm des Kodokan:  
[https://youtu.be/\\_lIZyxdgJLs](https://youtu.be/_lIZyxdgJLs)

<sup>7</sup> In dem als Referenz für die Stoffsammlung des DDK verwendeten Werk W. Weinmanns beklagt dieser ausführlich die Absurdität und praktische Unbrauchbarkeit der „deutschen Namensgebung“ – nur um sodann im Zuge von „Vereinfachungen“ mit dieser Praxis fortzufahren (W. Weinmann: „Katame-waza – Die Judo Bodentechnik. Verlag Weinmann, 17. völlig neu bearbeitete Auflage, Berlin 1977, Seite 7ff)

## Shime-waza: Systematik und Nomenklatur der Würgetechniken

Wie bei den Halte- und den Hebeltechniken stellen wir eine tabellarische Übersicht voran.

Kodokan 2022: <b>12 Techniken</b>	W. Hofmann: <b>7 Gruppen</b>	Methode Kawaishi <b>29 Techniken</b>	Stoffsammlung DDK (aus Weinmann 1977) <b>27 Techniken</b>
Nami-juji-jime	Juji-jime	Narubi-juji-jime (Nami...) Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Yoko-juji-jime Tomoe-jime Sode-guruma	wie Kawaishi
Gyaku-juji-jime			
Kata-juji-jime			
Hadaka-jime	Hadaka-jime	Ushiro-jime Hadaka-jime Ebi-garami	Ushiro-jime Hadaka-jime Sankaku-jime
Okuri-eri-jime			
Kataha-jime	Okuri-eri-jime	Okuri-eri-jime Gyaku-okuri-eri	wie Kawaishi
Kata-te-jime*	Kataha-jime	Kataha-jime Ohten-jime Kaeshi-jime Gyaku-gaeshi-jime	wie Kawaishi
Ryote-jime*			
Sode-guruma-jime*			
Tsukkomi-jime*			
Sankaku-jime*	Kata-te-jime	Kata-te-jime Tsukkomi-jime Ebi-jime Kami-shiho-jime	Kata-te-jime Tsukkomi-jime Ebi-jime Hasami-jime
(Do-jime)	Ryote-jime	Eri-jime Kensui-Jime	Ryote-jime Makikomi-jime Kensui-jime Kami-shiho-ryote-jime
*festgelegt 1985	Ashi-jime	Kata-jime Hiza-jime Hasami-jime Hidari-ashi-jime Kagato-jime Kami-shiho-ashi-jime Kami-shiho-hasami	Ashi-jime Kagato-jime Kami-shiho-ashi-jime Kata-jime
		Do-jime	

Abgesehen von den historischen Bezeichnungen bei Kawaishi und in der Stoffsammlung des damaligen DDK enthält die Aufstellung auf den ersten Blick weniger Schwierigkeiten als bei den Hebeltechniken.

Dass Wolfgang Hofmann die Nami-, Kata- und Gyaku-juji-jime in einer Gruppe zusammengefasst hat, lag sicherlich nahe. Er erläuterte auch ausdrücklich die drei Formen einschließlich ihrer korrekten Bezeichnungen. Die Einteilung nach W. Hofmann orientiert sich an dieser Stelle jedoch mehr an der äußerlichen Erscheinung und weniger an der Funktionalität, da sich die drei Techniken in der Arbeitsweise der würgenden Hände erheblich unterscheiden. Daher ist eine separate Klassifizierung nach Kodokan/IJF durchaus sinnvoll.

Sode-guruma bei Kawaishi beschreibt eine vollkommen andere Technik als heutzutage bei Kodokan/IJF (dort festgelegt 1985).

Tsukkomi-jime ist bei Kodokan/IJF eine eigenständige Technik (festgelegt 1985), wurde von Wolfgang Hofmann auch ausdrücklich erwähnt, von ihm jedoch den Katate-jime zugeordnet. Die Funktionalität von Katate-jime und Tsukkomi-jime unterscheiden sich jedoch stark.

Sankaku-jime ist nach Kodokan/IJF zurecht eine eigenständige Technik (festgelegt 1985), wurde vom DDK jedoch in die Gruppe der Hadaka-jime zugeordnet, weil diese als „Würgen ohne Hilfe des Judogi“ definiert war. Allerdings wurde explizit darauf aufmerksam gemacht und zugestanden, dass Sankaku-jime auch den Ashi-jime zugeordnet werden könnten – eine Bezeichnung, die Kodokan/IJF so nicht führen.

Auffällig ist eine große Variantenvielfalt der wie oben erwähnt nicht von Kodokan/IJF verwendeten Bezeichnung zu „Ashi-jime“ bei Kawaishi und folglich auch in der Stoffsammlung des DDK. Alle dort aufgeführten Techniken ordnet der Kodokan anderen Würgetechniken zu. Dies erscheint bei näherer Betrachtung logisch, denn den aufgeführten „Ashi-jime“ ist gemeinsam, dass die Würgewirkung nicht primär mit den Beinen, sondern mit den Händen herbeigeführt wird und die Beine lediglich eine fixierende und unterstützende Funktion haben.

Der einzige echte „Beinwürger“ ist Sankaku-jime, den Kodokan/IJF zurecht als eigenständige Technik führen.

### **Sonderfall Okuri-eri-jime**

Kodokan/IJF „kennen“ auch einhändig ausgeführte Okuri-eri-jime, während in Deutschland die Tendenz besteht, derartige Techniken als Katate-jime zu betrachten. Hier sind also genauere Betrachtungen erforderlich, um eine standardkonforme Bezeichnung sicherzustellen.

### **Fazit zu den Würgetechniken**

Mit Ausnahme von Sode-guruma, Tsukkomi-jime und Sankaku-jime stimmt W. Hofmanns Systematisierung mit Kodokan/IJF überein. Aufgrund der Bedeutung dieser drei Techniken und ihrer charakteristischen Funktionsweise, ist die Einteilung von Kodokan/IJF als deutlich sinnvoller zu bezeichnen als die mittlerweile über 50 Jahre alte Systematik Hofmanns. Dasselbe gilt auch für die Systematik des Kodokan, Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime und Kata-juji-jime als eigenständige Techniken zu betrachten.

Für eine künftige standardkonforme Verwendung der Benennungen von Würgetechniken muss insbesondere die Arbeitsweise der Hände und die Verwendung des Revers besondere Beachtung erfahren.

Auch hier wird es wie bei den Hebeltechniken zu Veränderungen der Bezeichnungen bekannter Techniken kommen.

#### **Links:**

- Shime-waza (aktuelles Kodokan/IJF-Video):  
<https://www.youtube.com/watch?v=bq3cwrcS1-c>
- Älterer Lehrfilm des Kodokan:  
[https://youtu.be/\\_lIZyxdgJLs](https://youtu.be/_lIZyxdgJLs)

# 柔道の技名称 (100本)

## NAMES OF JUDO TECHNIQUES

2017. 4. 1

### 投技 (Nage-waza, 68本)

手 技(Te-waza)	
1	背負投 (Seoi-nage)
2	一本背負投 (Ippon-seoi-nage)
3	背負落 (Seoi-otoshi)
4	体落 (Tai-otoshi)
5	肩車 (Kata-guruma)
6	掬投 (Sukui-nage)
7	帯落 (Obi-otoshi)
8	浮落 (Uki-otoshi)
9	隅落 (Sumi-otoshi)
10	山嵐 (Yama-arashi)
11	帯取返 (Obi-tori-gaeshi)
12	双手刈 (Morote-gari)
13	朽木倒 (Kuchiki-taoshi)
14	踵返 (Kibisu-gaeshi)
15	内股すかし (Uchi-mata-sukashi)
16	小内返 (Ko-uchi-gaeshi)

腰 技(Koshi-waza)	
1	浮腰 (Uki-goshi)
2	大腰 (O-goshi)
3	腰車 (Koshi-guruma)
4	釣込腰 (Tsurikomi-goshi)
5	袖釣込腰 (Sode-tsurikomi-goshi)
6	払腰 (Harai-goshi)
7	釣腰 (Tsuri-goshi)
8	跳腰 (Hane-goshi)
9	移腰 (Utsuri-goshi)
10	後腰 (Ushiro-goshi)

足 技(Ashi-waza)	
1	出足払 (De-ashi-harai)
2	膝車 (Hiza-guruma)
3	支釣込足 (Sasae-tsurikomi-ashi)
4	大外刈 (O-soto-gari)
5	大内刈 (O-uchi-gari)
6	小外刈 (Ko-soto-gari)
7	小内刈 (Ko-uchi-gari)
8	送足払 (Okuri-ashi-harai)
9	内股 (Uchi-mata)
10	小外掛 (Ko-soto-gake)
11	足車 (Ashi-guruma)
12	払釣込足 (Harai-tsurikomi-ashi)
13	大車 (O-guruma)
14	大外車 (O-soto-guruma)
15	大外落 (O-soto-otoshi)
16	燕返 (Tsubame-gaeshi)
17	大外返 (O-soto-gaeshi)
18	大内返 (O-uchi-gaeshi)
19	跳腰返 (Hane-goshi-gaeshi)
20	払腰返 (Harai-goshi-gaeshi)
21	内股返 (Uchi-mata-gaeshi)

真捨身技(Ma-sutemi-waza)	
1	巴投 (Tomoe-nage)
2	隅返 (Sumi-gaeshi)
3	引込返 (Hikikomi-gaeshi)
4	俵返 (Tawara-gaeshi)
5	裏投 (Ura-nage)

横捨身技(Yoko-sutemi-waza)	
1	横落 (Yoko-otoshi)
2	谷落 (Tani-otoshi)
3	跳巻込 (Hane-makikomi)
4	外巻込 (Soto-makikomi)
5	内巻込 (Uchi-makikomi)
6	浮技 (Uki-waza)
7	横分 (Yoko-wakare)
8	横車 (Yoko-guruma)
9	横掛 (Yoko-gake)
10	抱分 (Daki-wakare)
11	大外巻込 (O-soto-makikomi)
12	内股巻込 (Uchi-mata-makikomi)
13	払巻込 (Harai-makikomi)
14	小内巻込 (Ko-uchi-makikomi)
15	蟹挟 (Kani-basami)
16	河津掛 (Kawazu-gake)

### 固技 (Katame-waza, 32本)

抑込技(Osaekomi-waza)	
1	袈裟固 (Kesa-gatame)
2	崩袈裟固 (Kuzure-kesa-gatame)
3	後袈裟固 (Ushiro-kesa-gatame)
4	肩固 (Kata-gatame)
5	上四方固 (Kami-shiho-gatame)
6	崩上四方固 (Kuzure-kami-shiho-gatame)
7	横四方固 (Yoko-shiho-gatame)
8	縦四方固 (Tate-shiho-gatame)
9	浮固 (Uki-gatame)
10	裏固 (Ura-gatame)

絞技(Shime-waza)	
1	並十字絞 (Nami-juji-jime)
2	逆十字絞 (Gyaku-juji-jime)
3	片十字絞 (Kata-juji-jime)
4	裸絞 (Hadaka-jime)
5	送襟絞 (Okuri-eri-jime)
6	片羽絞 (Kataha-jime)
7	片手絞 (Katate-jime)
8	両手絞 (Ryote-jime)
9	袖車絞 (Sode-guruma-jime)
10	突込絞 (Tsukkomi-jime)
11	三角絞 (Sankaku-jime)
12	胴絞 (Do-jime)

関節技(Kansetsu-waza)	
1	腕緘 (Ude-garami)
2	腕挫十字固 (Ude-hishigi-juji-gatame)
3	腕挫腕固 (Ude-hishigi-ude-gatame)
4	腕挫膝固 (Ude-hishigi-hiza-gatame)
5	腕挫腋固 (Ude-hishigi-waki-gatame)
6	腕挫腹固 (Ude-hishigi-hara-gatame)
7	腕挫脚固 (Ude-hishigi-ashi-gatame)
8	腕挫手固 (Ude-hishigi-te-gatame)
9	腕挫三角固 (Ude-hishigi-sankaku-gatame)
10	足緘 (Ashi-garami)

# Antrag zur Dan-Graduierung

Deutscher Judo-Bund e.V.

## Daten zum Antrag von:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Landesverband \_\_\_\_\_

Heimatverein \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

### Dangrad:

	P*	V*	A*
1. Kyu seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dan seit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Trainer-Lizenz:

Diplom  Tr-A  Tr-B  Tr-C  gültig bis: \_\_\_\_\_

### Kampfrichter-Lizenz:

IJF-A  IJF-B  DJB-A  DJB-B  LV-C   
gültig bis: \_\_\_\_\_

### Kata-Wertungsrichter-Lizenz:

IJF  EJU  DJB-A  DJB-B  LV   
gültig bis: \_\_\_\_\_

### DJB-Pass-Nr.:

\_\_\_\_\_

\*P = Prüfung | V = Verleihung | A = Anerkennung



## Angaben zum Antrag auf:

Graduierung zum \_\_\_\_\_ . Dan-Judo

## Tätigkeit seit der letzten Graduierung, im/auf

Verein:

Landesverband:

Gruppen-/DJB-Ebene:

Internationaler-Ebene:

---

## Erfolge seit der letzten Graduierung als

Kämpfer:

Trainer:

Funktionär:

# Antrag zur Dan-Graduierung

Deutscher Judo-Bund e.V.

## Ergänzende Angaben zum Dan-Antrag von

Name

Vorname



## Judospezifischer Werdegang, Darstellung der Lebensleistung:

(nicht zwingend erforderlich)

Ort / Datum

Ort / Datum

Antrag genehmigt  
Unterschrift Landesverband

f.d.R.d.A. Auf Seite 1 und 2  
Unterschrift Antragsteller

# Anforderungen für Dan-Graduierungen im DJB:

## Qualität entwickeln – Vielfalt wertschätzen

Das Dan-Programm im neuen Graduierungssystem des DJB sieht Prüfungsmöglichkeiten vom 1. bis 6. Dan vor und gliedert sich in einen obligatorischen und einen Wahlbereich.

Der **obligatorische Bereich** umfasst Anforderungen zu:

- Nage-waza
- Katame-waza
- Kata
- Theorie (3. bis 6. Dan)
- Engagement (6. Dan)

Zum obligatorischen Bereich kommen **fünf Wahlbereiche** hinzu, von denen einer erfüllt werden muss. Die Wahlbereiche spiegeln Engagement (festgemacht an Lizenzen) und inhaltliche Schwerpunkte von Judoaktivitäten wider:

- Wahlbereich "Lizenzen"
- Wahlbereich "Wettkampf"
- Wahlbereich "Kata"
- Wahlbereich "Selbstverteidigung"
- Wahlbereich "Taiso"

### Wahlbereich Lizenzen

Wer über eine qualifizierte Lizenz als Trainer, Kampfrichter oder Kata-Wertungsrichter verfügt, zeigt Engagement für die Judogemeinschaft und muss keine Kompetenzen in einem weiteren Wahlbereich mehr nachweisen. Es werden nur solche Lizenzen berücksichtigt, für deren Erwerb eine Ausbildung in Verantwortung des DJB erforderlich ist.

### Wahlbereich Wettkampf

Vom 1. bis 5. Dan kann das Wahlfach Wettkampf nur von aktiv Wettkämpfenden mit Kampfpunkten gewählt werden. Für jeden gewonnenen Kampf auf einem vom jeweils zuständigen Landesverband oder DJB als graduierungsrelevant anerkannten Wettkampf wird ein Punkt angerechnet. Die Notwendigkeit des Nachweises von Kampfpunkten entfällt bei Judoka mit bedeutenden Wettkampferfolgen seit der letzten Graduierung (1. bis 3. Dan) oder in der Karriere (4. bis 5. Dan). Dabei gilt folgende Tabelle:

1. Dan	Qualifikation für eine deutsche Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
2. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der U18, U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
3. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der U21 oder Männer/Frauen seit der letzten Graduierung
4. Dan	Platz 1-5 bei einer deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen in der Karriere
5. Dan	Platz 1-3 bei einer deutschen Meisterschaft der Männer/Frauen in der Karriere

Offizielle Meisterschaften und Turniere der EJU oder der IJF sind Deutschen Meisterschaften der jeweiligen Altersklassen gleichgestellt.

## Wahlbereich Kata

Der Wahlbereich Kata kann auf zwei Arten erfüllt werden.

- **Demonstration als Uke:** es gibt keine feste Zuordnung einzelner Kata zu bestimmten Dan-Graden. Diese können somit für jeden Dan-Grad frei gewählt werden. Bedingung ist jedoch, dass die gewählte Kata mindestens 15 Techniken enthalten muss und nur zweimal als Uke demonstriert werden kann.
- **Demonstration als Tori:** die vielfältigen Möglichkeiten sind in den Anforderungen für die einzelnen Dan-Grade zusammengefasst.

## Wahlbereich Selbstverteidigung

Die Anforderungen für den Wahlbereich Selbstverteidigung orientieren sich an zu lösenden Situationen und enthalten keine konkreten Technikvorgaben. Strukturgebend sind die Angriffsdistanzen, wie sie im Selbstverteidigungskonzept des DJB von 2011 formuliert sind.

## Wahlbereich Taiso

Die Anforderungen für den Wahlbereich Taiso wurden zum 1. Februar 2024 unter Einbeziehung des Judo-Sportabzeichens aktualisiert. Als traditioneller Judoinhalt wurde die Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku in das Programm integriert.

## Niveaustufen der praktischen Ausführungsqualität

Die jeweils für die einzelnen Grade und Bereiche nachzuweisende Ausführungsqualität ist bei den Anforderungen zu den einzelnen Dan-Graden aufgeführt. Die Feststellung der erreichten Niveaustufen bildet den Kern der Leistungsbewertung im Rahmen von Prüfungen. Es gilt als **Faustformel**:

- Neu eingeführte Inhalte (Techniken, Kata) müssen mit **Niveaustufe 2** (=weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit) beherrscht werden.
- Bei schon länger bekannten Inhalten wird eine qualitative Verbesserung der Ausführungsqualität auf **Niveaustufe 3** (= nahezu vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit) erwartet.

## Anforderungen zum 1. Dan

<b>Obligatorik</b>	
Nage-waza  Demonstration Grundprogramm auf Niveaustufe 3,  alle anderen Techniken auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen,</li> <li><b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu</li> </ul>
Katame-waza  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen (Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden)</li> <li><b>darunter</b> mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage</li> </ul>
Kata  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage-no-kata Gruppen 1-3 <b>oder</b></li> <li>Ju-no-kata Gruppen 1-2</li> </ul>
Theorie	--- entfällt---
Engagement	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
Lizenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine gültige Trainer-C Lizenz des DJB</li> </ul>
Wettkampf  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzeption einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden</li> </ul>
Kata  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b> ,  eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken <b>oder</b></li> <li><b>Demonstration als Tori:</b> wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>die nicht gewählte Alternative der Obligatorik</li> <li>Nage-no-kata: Gruppen 4 und 5</li> <li>Ju-no-kata: Gruppe 3</li> <li>Katame-no-kata: Osaekomi-waza</li> <li>Kodokan Goshinjutsu: Gruppen 1 und 2 (ohne Waffen)</li> </ul> </li> </ul>
Selbstverteidigung  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert</li> <li>Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte <ul style="list-style-type: none"> <li>1x Schwinger oder Seitwärtshaken</li> <li>1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)</li> <li>1x gerader Fußtritt</li> <li>1x schräger Fußtritt</li> <li>1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage</li> </ul> Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontriert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert. </li> </ul>
Taiso  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) <b>und</b></li> <li>Tandoku-rendshu: rhythmische Demonstration von 10 der oben gezeigten Techniken (vgl. 1. Kyu) jeweils aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen, z.B. im Karree (Niveaustufe 2) <b>und</b></li> <li>Demonstration der Dai-ichirui (Stoß- und Tritttechniken) der Seiryoku-zenvykokumin-taiiku (Niveaustufe 2)</li> </ul>

## Anforderungen zum 2. Dan

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b>  Demonstration Goyko-no-waza auf <b>Niveaustufe 3</b>  alle anderen Techniken auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen,</li> <li><b>darunter</b> mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu</li> <li>12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)</li> </ul>
<b>Katame-waza</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen</li> </ul>
<b>Kata</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nage-no-kata</li> </ul>
<b>Theorie</b>	--- entfällt---
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	<p>Eine der folgenden Lizenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gültige Trainer-C-Lizenz des DJB</li> <li>gültige Landes-Kampfrichterlizenz</li> <li>gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für eine Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern</li> </ul>
<b>Kata</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>  eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> </li> <li><b>oder</b></li> <li><b>Demonstration als Tori</b>, wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>Katame-no-kata: 2 Gruppen nach Wahl</li> <li>Kodokan Goshinjutsu: 4 Gruppen nach Wahl oder Abwehr aller bewaffneter Angriffe (Gruppen 3-5)</li> <li>Kime-no-kata: Gruppe Idori</li> </ul> </li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>  Demonstration Wiederholung 1. Dan auf <b>Niveaustufe 3</b> ,  Demonstration der neuen Angriffsdistanzen auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung des Programms des 1. Dan</li> <li>Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je <ul style="list-style-type: none"> <li>1x Schlag von oben</li> <li>1x Schlag von der Seite als „Vorhand“</li> <li>1x Schlag von der Seite als „Rückhand“</li> </ul> </li> </ul>
<b>Taiso</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judo-Sportabzeichen in Silber (Nachweis über Urkunde)</li> <li><b>und</b></li> <li>Demonstration und Erläuterung der gesamten Tandoku-dosa der Seiryoku-zenvyo-kokumin-taiiku</li> <li><b>und</b></li> <li>Koordinative Bewegungsfertigkeiten am Boden <b>(Hinweis:</b> bis Verfügbarkeit von Videovorlagen 10 Tandoku-rendshu-Übungen am Boden zu den genannten Schwerpunkten)</li> <li>Demonstration der Koordinationskreise 1 bis 3 oder 1 und 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinationskreis (Level 1): Hüft- und Platzwechsel</li> <li>Koordinationskreis (Level 2): Hüftwechsel und diagonale Stützen</li> <li>Koordinationskreis (Level 2): Schulterbrücke und Rollen</li> <li>Koordinationskreis (Level 3): Kombination aus 2 und 3</li> </ul> </li> </ul>

## Anforderungen zum 3. Dan

<b>Obligatorik</b>	
Nage-waza  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen</li> <li>12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen</li> <li>6 Kombinationen oder Finten</li> <li>6 Kontertechniken</li> </ul>
Katame-waza  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in <b>Oberlage</b> beginnen</li> <li>Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in <b>Unterlage</b> beginnen</li> <li>Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage</li> </ul>
Kata  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Katame-no-kata</li> </ul>
Theorie	<p><b>Wahlweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri</li> <li>Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess</li> <li>Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining</li> </ul>
Engagement	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)</b>	
Lizenzen	<p>Eine der folgenden Lizenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gültige Trainer-B-Lizenz des DJB</li> <li>gültige Landes-Kampfrichterlizenz mit mind. 2-jähriger Erfahrung</li> <li>gültige Landes-Wertungsrichterlizenz für zwei Kata</li> </ul>
Wettkampf  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>Demonstration von Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen</li> <li>Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten</li> </ul>
Kata  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2,</b>  eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <b>oder</b> </li> <li><b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ju-no-kata</li> <li>Kodokan-Goshinjutsu</li> <li>Kime-no-kata: Gruppe Tachiai</li> <li>Koshiki-no-kata: Omote 1-8</li> </ul> </li> </ul>
Selbstverteidigung  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben)</li> <li>Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen</li> </ul>

<p><b>Taiso</b></p> <p>Demonstration Tandoku-dosa auf <b>Niveaustufe 3</b>,</p> <p>Demonstration Kime-shiki / Ju-shiki auf <b>Niveaustufe 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Sportabzeichen in Gold (Nachweis über Urkunde)</li> </ul> <p><b>und</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mobilisationsübungen (Hokyo)</li> <li>○ Koordinationsübungen</li> <li>○ Kräftigungs-/Stabilisationsübungen</li> <li>○ Dehnungs-/Beweglichkeitübungen (Junan-Taiso)</li> <li>○ Lockerungs- und Entspannungsübungen</li> <li>○ Atemübungen (Kokyu-Ho)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tandoku-reンshu (Stand)</li> <li>○ Tandoku-reンshu (Boden)</li> <li>○ Tai-sabaki</li> <li>○ Atemi-waza</li> <li>○ Ukemi</li> </ul> </li> </ul> <p><b>oder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tandoku-dosa</li> <li>• Kime-shiki oder Ju-shiki</li> </ul> </li> </ul>
---	---

## Anforderungen zum 4. Dan

<b>Obligatorik</b>	
Nage-waza  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>  Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza</b> an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
Katame-waza  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>  Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Osaekomi-waza und der Befreiungen</b> an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
Kata  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<b>Wahlweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ju-no-kata</li> <li>• Kodokan Goshinjutsu</li> </ul>
Theorie	<b>Wahlweise:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung verschiedener Hebelwirkungen auf Uke um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen</li> <li>• Erläuterungen zur Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers</li> <li>• Erläuterung von Kanos Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)</li> </ul>
Engagement	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)</b>	
Lizenzen	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gültige Trainer-B-Lizenz des DJB</li> <li>• gültige Bundes-B-Kampfrichterlizenz</li> <li>• gültige Bundes-B-Wertungsrichterlizenz für Kata</li> </ul>
Wettkampf  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>• Demonstration und Erläuterungen von vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand</li> </ul>
Kata  Demonstration Nage- und Katame-no-kata (Tori und Uke) auf <b>Niveaustufe 2-3</b> ,  allen anderen Kata Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b> ,  eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <b>oder</b></li> <li>• <b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik</li> <li>○ Kime-no-kata</li> <li>○ Koshiki-no-kata (Omote komplett)</li> <li>○ Nage-no-kata oder Katame-no-kata</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (Tori oder Uke)</b></p>
Selbstverteidigung	--- entfällt---
Taiso	--- entfällt---

## Anforderungen zum 5. Dan

<b>Obligatorik</b>	
<b>Nage-waza</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> , Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza</b> außer Kawazu-gake und Kani-basami an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
<b>Katame-waza</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> , Historisches Programm auf <b>Niveaustufe 2</b>	Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der <b>Kansetsu- und der Shime-waza</b> einschließlich Verteidigungsverhalten an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
<b>Kata</b>  Demonstration auf <b>Niveaustufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsutsu-no-kata oder eine andere Kata aus dem Dan-Programm als Uke plus</li> <li>• Koshiki-no-kata oder Kime-no-kata</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<p><b>Wahlweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke</li> <li>• Erläuterung der Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellungen</li> <li>• Erläuterung von Kanos Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920)</li> </ul>
<b>Engagement</b>	--- entfällt---
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)</b>	
<b>Lizenzen</b>	Eine der folgenden Lizenzen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• gültige Trainer-A-Lizenz des DJB</li> <li>• gültige Bundes-A-Kampfrichterlizenz</li> <li>• gültige Bundes-A-Wertungsrichterlizenz für Kata</li> </ul>
<b>Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung (zum Entfallen von Kampfpunkten siehe Vorbemerkung)</li> <li>• Demonstration von vier Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza</li> <li>• Erläuterung von Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers</li> </ul>
<b>Kata</b>  Demonstration Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-Kata und Kodokan Goshinjutsu (als Tori und Uke) auf <b>Niveaustufe 3</b> , allen anderen Kata auf <b>Niveaustufe 2</b> , eine Kata kann als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demonstration als Uke:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eine Kodokan-Kata nach freier Wahl aus dem Dan-Programm mit mindestens 15 Techniken</li> </ul> <b>oder</b></li> <li>• <b>Demonstration als Tori</b> wahlweise eine der folgenden Kata:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ die nicht gewählte Kata der Obligatorik (Kime- oder Koshiki-no-kata)</li> <li>○ andere Kodokan-Kata (außer Itsutsu-no-kata) nach Wahl</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori oder Uke)</b></p>
<b>Selbstverteidigung</b>	--- entfällt---
<b>Taiso</b>	--- entfällt---

## Anforderungen zum 6. Dan bei Erwerb durch Prüfung

<b>Obligatorik</b>	
Nage-waza (aus freien Interaktionsketten) Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur <b>aller Nage-waza</b> außer Kawazu-gake und Kani-basami an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan</li> </ul>
Katame-waza (als Lösungen von Standardsituationen) Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur aller <b>Katame-waza</b> an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan</li> </ul>
Kata Demonstration auf <b>Niveaustufe 3</b> (definiert als 75% der Punkte nach IJF/DJB-Regelwerk für Kata-Wettbewerbe)	<p><b>Bewertete Demonstration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration einer der nachfolgenden Kata als Tori in einer Prüfungssituation, wobei 75% der Punkte nach IJF/DJB-Regelwerk erreicht werden müssen: Nage-no-kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata, Kime-no-kata, Kodokan Goshinjutsu, Koshiki-no-kata</li> </ul> <p><b>Öffentliche Demonstration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration einer der vorstehenden Kata bei einer öffentlichen Veranstaltung des DJB als Tori</li> </ul>
Theorie	<p><b>Wahlweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Veröffentlichung</b> einer über die Anforderungen des 5. Dan hinausgehenden Arbeit zur Theoriebildung des Judo</li> <li>• <b>Präsentation</b> eines selbst erfolgreich durchgeführten Projekts zur nachhaltigen Förderung der Entwicklung des Judo</li> </ul> <p>Themenvorschläge müssen vorab bei der DJB-Graduierungskommission eingereicht und von dieser akzeptiert werden</p>
Engagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachweis besonderen Engagements im Sinne der Ehrenordnung des DJB</li> </ul>
<b>Wahlbereich (Erfüllung eines der drei Bereiche)</b>	
Lizenzen	<p>Wahlweise eine der folgenden Lizenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplomtrainer Judo DOSB</li> <li>• gültige EJU/IJF-Kampfrichterlizenz</li> <li>• gültige EJU/IJF-Wertungsrichterlizenz für Kata</li> </ul>
Wettkampf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaille bei einer EM/WM der Männer oder Frauen oder Qualifikation zu Olympischen Spielen <b>oder</b></li> <li>• Demonstration und Erläuterung des Kämpferprofils eines internationalen Spitzenjudoka unter Zuhilfenahme authentischer Materialien</li> </ul>
Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaille bei einer Kata EM/WM als Tori oder Uke in der Karriere (nicht in Jugend- oder Juniorenklassen) <b>oder</b></li> <li>• Demonstration und Erläuterung von je bis zu fünf Techniken nach Wahl der Prüfungskommission aus zwei verschiedenen selbst gewählten Kata des Dan-Programms, mit Ausnahme der bewerteten Kata der Obligatorik</li> </ul>
Selbstverteidigung	--- entfällt---
Taiso	--- entfällt---