



Judo

Trainings- und Prüfungs-Musterlösung Judo BW Schneidhain

8.-4. Kyu

Version 1.2 (Stand: 07.11.2025)

Change log

Version	Datum	Editor	Inhalt
0.1	03.02.2024	KM	Erster Entwurf
0.2	04.02.2024	KM	Einarbeitung von Feedback Optimierung an einzelnen Stellen zur Steigerung der Vielfalt Bodenprogramm aus Standardsituationen hinzugefügt Für jüngere Judoka als Alternative zum Wurf zur Gegenseite einen Wurf links hinzugefügt
0.3	04.02.2024	KM	Kleinere Anpassungen
0.4	10.02.2024	KM	Überarbeitung nach praktischer Überprüfung der Sinnhaftigkeit und Machbarkeit einzelner Techniken
0.5	22.02.2024	KM	Hinzufügen des 8. Kyu
0.6	11.05.2024	KM	Anpassung von kleinen Details
0.7	18.05.2024	KM	Anpassung für die Veröffentlichung an Mitglieder und Eltern (OHNE GELBE MARKIERUNG)
0.8	19.05.2024	KM	Anpassung an Feedback durch Trainerstab
0.9	26.06.2024	KM	Anpassung Anforderungen Randori bzw. Wettkampfteilnahme
1.0	18.01.2025	KM/DS	Austausch Uki-gatame gegen Kata-gatame (6. Kyu)
1.1	04.05.2025	KM	5. Kyu (Orange) und 4. Kyu (Orange-Grün) Vorkenntnisse hinzugefügt + Judo-Werte (8. Kyu)
1.2	01.11.2025	HVR	Anpassung an Feedback durch Trainerstab.

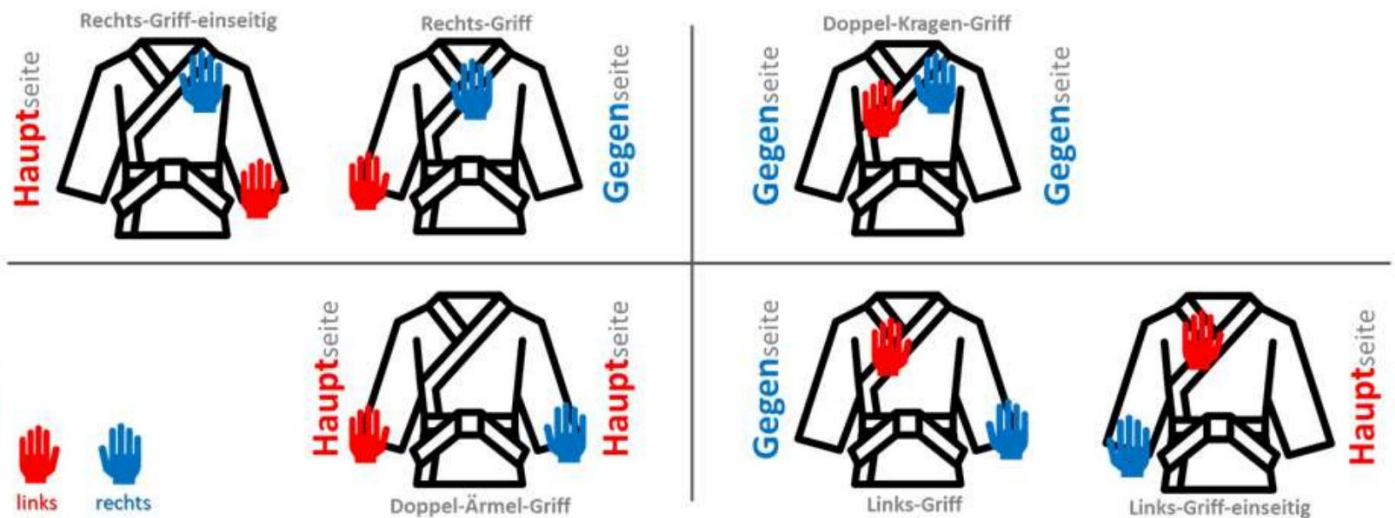
Legende

Gelb = Grundlegende Änderung gegenüber der Vor-Version



Judo

Haupt- und Gegenseite:



Ideen zum Aufgaben-Randori:

- „nur Stand“
- „nur Boden“
- Uke versucht nicht selbst zu werfen
- Gürtel klauen im Boden (d.h. dem Gegner im Kampf den Gürtel ausziehen)
- Kampf und die kleinen blauen Säckchen
- Umgekehrtes Bodenrandori (Sieger ist der, der zuerst festgehalten wird und man muss versuchen den Gegner auf sich drauf zu ziehen)
- ...

Anmerkungen:

- Es geht hier um das Prüfungsprogramm. Das Trainingsprogramm kann und sollte sich im Rahmen der Vorbereitung für Prüfungen daran orientieren, allerdings ist das Training natürlich viel umfang- und facettenreicher.
- Im Training sollten Befreiungen aus Haltegriffen bereits früher eingeführt werden (werden erst bei Orange abgeprüft)
- Andere Techniken können/sollten auch bereits früher eingeführt werden
- Mune-gatame wird bei uns im Verein standardmäßig „mit Kopf“ gehalten



Weitere Quellen:

- https://www.youtube.com/watch?v=JJ_kZBk89JM&list=PLprlgFiNuHcmI8RKhqO2I9p8IG6sYUEJ4



Judo

Erläuterungen zu Terminologie und Inhalten der Kyu-Prüfungen

Kyu-Grade sind die farblichen Schüler-Gürtel im Judo. Sie reichen vom 9. Kyu (Weiß) bis zum 1. Kyu (Braun).

Mit 2024 tritt verbindlich eine neue Prüfungsordnung in Kraft. Dabei wird der 8. Kyu (Weiß-Gelb) nach Ermessen der Trainer und Prüfer trainingsbegleitend verliehen. Alle weiteren Kyu-Grade werden im Rahmen von ordentlichen Prüfungen sowohl kurz vor den Sommerferien als auch kurz vor den Winterferien geprüft. Prüflinge werden explizit von den Trainern zur Teilnahme an einer Prüfung eingeladen. Wir möchten sicherstellen, dass zum einen die formellen Voraussetzung zur Prüfungsteilnahme gegeben sind als auch eine realistische Chance zum Bestehen der Prüfung besteht. Eine Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung.

„Tori“ ist stets der Judoka, der eine Technik umsetzt und somit in erster Linie den aktiven Part innehat. „Uke“ ist derjenige Judoka bei dem eine Technik angewandt wird. Beispiele: Tori wirft, Uke fällt. Tori hält im Boden fest, Uke wird festgehalten und/oder verteidigt sich dagegen.

Techniken im Stand als auch im Boden können regelmäßig auf zwei Seiten ausgeführt werden – Recht und Links. Die Definition von Haupt- und Gegenseite ist leider komplex. Der Einfachheit halber belassen wir es in diesem kurzen Text bei Rechts- und Links-Techniken.

Die Prüfungsanforderungen unterteilen sich in fünf Bereiche, die jeweils praktisch zu demonstrieren sind:

„Erwartetes Partnerverhalten von Uke“ beschreibt das Verhalten von Uke, der im Falle einer Prüfung der Partner des Prüflings (Tori) ist.

„Ukemi“ ist die Fallschule bzw. die Falltechniken. Mit voranschreitenden Kyu-Graden werden von den Prüflingen immer umfangreichere Falltechniken erwartet.

„Nage-waza“ beinhaltet Stand-Techniken. Nach aktueller Prüfungsordnung und unter Ausschluss im Kampf verbotener Techniken werden hierin Würfe aller Art behandelt.

„Katame-waza“ bündelt alle Boden-Techniken, auch wieder unter Ausschluss verbotener Techniken. Dies umfasst Haltegriffe, Hebel-Techniken (ausschließlich am Ellenbogen) und Würge-Techniken.

„Randori“ beschreibt Trainings-Kämpfe. Diese werden in der Regel mit Einschränkungen, d.h. entweder nur im Stand oder nur im Boden trainiert und geprüft.

Alle Techniken sind aus einer Anwendungssituation zu demonstrieren. D.h. es sind keine statischen Grundtechniken gefordert sondern das Lösen einer konkreten Kampfsituation mithilfe der Technik.

Die aktuelle Prüfungsordnung sieht vor, dass Vorkenntnisse aus vorherigen Kyu-Graden bei jeder Prüfung mit geprüft werden. Dementsprechend haben wir, um je Kyu-Grad eine vollständige Übersicht zu gewährleisten, die Techniken vorheriger Kyu-Grade **eingegraut** stets mit aufgenommen. Weiterhin sind die zu demonstrierenden Techniken nicht eindeutig vorgegeben, sondern können aus einem Pool nach einer bestimmten Logik ausgewählt werden. Wir haben daher zur Komplexitätsreduktion eine Musterlösung (samt Links zu Videos der Grundtechnik; Es existieren darüber hinaus viele unterschiedliche Varianten und Anwendungsfälle) entwickelt, an der sich Prüflinge orientieren können.

Mit 2024 haben sich leider auch die Namen einiger Techniken geändert. Deutschland und Europa sind seit vielen Jahren einen Sonderweg hinsichtlich der Terminologie und Nomenklatur gegangen. Die Abweichungen zum Kodokan (die Wiege des Judo-Sports in Japan) sollen mit den neuen Techniknamen nun wieder korrigiert und vereinheitlicht werden. Die Änderungen sind jedoch überschaubar und ältere Literatur ist weiterhin nutzbar.

Wenn Interesse am Selbststudium besteht (wir empfehlen dies ausdrücklich) und bei Unklarheit über die konkreten Techniknamen in der Musterlösung können wir folgende Literatur (oder Internet-Recherche) empfehlen. Hier ist bitte darauf zu achten, dass die aktuelle Literatur in den allermeisten Fällen noch alte Techniknamen verwendet.

- Die Judo-Gürtelprüfung: Band 1: Die Prüfungsinhalte des 8.-5. Kyu (Grundausbildung), Autor Ralf Lippmann, Herausgeber Meyer & Meyer Sport, ISBN-13 978-3898999755 (Das Buch entspricht nicht mehr der neuen Prüfungsordnung! Daher bitte nur als Nachschlagewerk für einzelne Techniken nutzen.)
- Kodokan Judo, Autor Jigoro Kano und Dieter Born, Herausgeber VP-Masberg, ISBN-13 978-3922006251 (Vollständiges Technik-Kompendium mit aktuellen Techniknamen)



Judo

8. Kyu (weiß-gelb)

Durch eine Graduierung zum 8. Kyu wird anders als bisher und anders als durch die höheren Grade **kein erreichtes Fertigniveau**, 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. (Judo-Werte: Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung, Freundschaft)
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.
6. Beim Judo verbeugen wir uns voreinander als Versprechen aufeinander aufzupassen und uns gegenseitig zu respektieren. Außerdem sind wir beim An- und Abgrüßen ganz ruhig, damit jeder sich auf das Training vorbereiten und den Alltag hinter sich lassen kann.

Wir prüfen dennoch folgende Fähigkeiten und Verständnis ab:

- Die 5 Punkte von oben
- Was darf man im Judo nicht und warum? (Bspw. Schlagen oder Treten)
- Fallübungen
- 1 Festhalter
- 1 Wurf
- 1 Randori



Judo

7. Kyu (gelb)		
Bereich	Anforderung	BW Schneidhain Musterlösung
Erwartetes Partnerverhalten von Uke	- Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden - Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken	
Ukemi (Fall-Technik)	Aus dem Stand (jeweils eine Seite): rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts	
Nage-waza (Stand-Techniken)	3 Wurftechniken aus dem Grundprogramm	
	1 Eindrehtechnik zur Hauptseite	Kenka-yotsu > Uke greift mit O-uchi-gari an > Tori steigt über und wirft Tai-otoshi (Te-waza) zur Hauptseite
	1 Eindrehtechnik zur Gegenseite ALTERNATIV: Links-Griff statt Wurf zur Gegenseite für U12	Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft O-goshi (Koshi-waza) zur Gegenseite
Katame-waza (Boden-Techniken)	1 Fußtechnik	Ai-yotsu > Uke zieht > O-soto-gari/otoshi (Ashi-waza) zur Hauptseite
	4 Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame	- Kniend voreinander mit Griff > Tori zieht Uke > Arm um Kopf > Hon-kesa-gatame - Uke in Bank > seitlich Arme wegziehen ODER Uke zwischen Toris Beinen > Umdreher > Tate-shiho-gatame - Uke in Bauchlage > Gabelstapler > Yoko-shiho-gatame - Uke in Bankposition > halber Nelson von vorne ODER Uke in Banklage > Aufreißen/Öffnen + Beine seitlich unter Uke + Hände in Revers > Umkippen > Kami-shiho-gatame
	2 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche	- Tate-shiho-gatame > Hon-kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame > Mune-gatame
Randori (Kampf)	1 Lösung einer Standardsituation: 1 Übergang vom Werfen zum Halten	O-soto-gari > Kesa-gatame
	Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten	Anzahl Randoris halbiert sich, wenn Prüfling an min. 1 offiziellen Wettkampf teilgenommen hat



Judo

6. Kyu (gelb-orange)		
Bereich	Anforderung	BW Schneidhain Musterlösung
Erwartetes Partnerverhalten von Uke	Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden	
Ukemi	Aus dem Stand (je beide Seiten): rückwärts mit Rolle, seitwärts, Rolle vorwärts	
Nage-waza	6 Wurftechniken aus dem Grundprogramm	
	2 Eindrehtechniken zur Hauptseite	- Kenka-yotsu > Uke greift mit O-uchi-gari an > Tori steigt über und wirft Tai-otoshi (Te-waza) zur Hauptseite - Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft Uki-goshi (Koshi-waza) zur Hauptseite
	2 Eindrehtechniken zur Gegenseite ALTERNATIV: Links-Griff statt Wurf zur Gegenseite für U12	- Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft O-goshi (Koshi-waza) zur Gegenseite - Ai-yotsu > Tori zieht > Tori wirft Ippon-seoi-nage (Te-waza) zur Gegenseite
	2 Fußtechniken	- Ai-yotsu > Uke zieht > O-soto-gari/otoshi (Ashi-waza) - Ai-yotsu > Tori fintiert O-uchi-gari > Uke steigt über > Tori wirft Ko-uchi-gari (Ashi-waza)
Katame-waza	8 Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame + 4 weitere Haltetechniken	- Kniend voreinander mit Griff > Tori zieht Uke > Arm um Kopf > Hon-kesa-gatame - Uke in Bank > seitlich Arme wegziehen ODER Uke zwischen Toris Beinen > Umdreher > Tate-shiho-gatame - Uke in Bauchlage > Gabelstapler > Yoko-shiho-gatame - Uke in Bankposition > halber Nelson von vorne ODER Uke in Banklage > Aufreißen/Öffnen + Beine seitlich unter Uke + Hände in Revers > Umkippen > Kami-shiho-gatame - Tori in Bank > Uke greift um die Seiten > Tori packt Uke und rollt seitwärts > Ushiho-kesa-gatame - Uke in Bauchlage > Diagonaler Umdreher (entfernte Schulter fixieren und vorderes Bein rumdrehen) > Kuzure-kami-shiho-gatame (leicht „schief“) - Tori in Bank > Uke greift um Tori > Tori packt Uke und rollt seitwärts > Ura-gatame - Uke zwischen Toris Beinen > Kopf ranziehen + hinter Nacken fixieren > Beide Beine einhängen > Umdreher > seitlich neben Uke auf Knien > Kata-gatame
	3 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche	- Tate-shiho-gatame > Hon-kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame > Mune-gatame - Mune-gatame > Kami-shiho-gatame
	2 Lösung einer Standardsituation: 1 Übergang vom Werfen zum Halten 1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza	- O-soto-gari > Kesa-gatame „Gabelstapler“ oder „(Halber) Nelson“ oder „Diagonal Umdreher“ oder „Nelson mit verkehrtem Arm und Rumwandern“
Randori	Teilnahme an min. 1 offiziellen Wettkampf ODER Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten	Anzahl Randoris halbiert sich (entfällt nicht komplett), wenn Prüfling an min. 1 offiziellen Wettkampf teilgenommen hat

grau = Vorkenntnisse aus vorherigen Kyu-Graden, die hier auch wieder abgeprüft werden



Judo

5. Kyu (orange)		
Bereich	Anforderung	BW Schneidhain Musterlösung
Erwartetes Partnerverhalten von Uke	- Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken	
Ukemi	Aus dem Gehen (je beide Seiten): rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts	
Nage-waza	9 Wurftechniken aus dem Grundprogramm	
	3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	- Kenka-yotsu > Uke greift mit O-uchi-gari an > Tori steigt über und wirft Tai-otoshi (Te-waza) zur Hauptseite - Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft Uki-goshi (Koshi-waza) zur Hauptseite - Ai-yotsu > Tori zieht > Tori wirft Morote-seoi-nage (Te-waza) zur Hauptseite
	3 Eindrehtechniken zur Gegenseite ALTERNATIV: Links-Griff statt Wurf zur Gegenseite für U12	- Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft O-goshi (Koshi-waza) zur Gegenseite - Ai-yotsu > Tori zieht > Tori wirft Ippon-seoi-nage (Te-waza) zur Gegenseite - Ai-yotsu > Kreisbewegung gegen den Uhrzeigersinn (Tori dreht Uke) > Tori's linker Arm um Uke Hals > Tori wirft Koshi-guruma (Koshi-waza) zur Gegenseite
Katame-waza	3 Fußtechniken	- Ai-yotsu > Uke zieht > O-soto-gari/otoshi (Ashi-waza) - Ai-yotsu > Tori fintiert O-uchi-gari > Uke steigt über > Tori wirft Ko-uchi-gari (Ashi-waza) - Beliebige Auslage > Tori zieht rechts kräftig > Uke stellt linkes Bein vor > Tori wirft O-uchi-gari (Ashi-waza)
	8 Festhalter (Vorkenntnisse) 3 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche (Vorkenntnisse) 4 unterschiedliche Befreiungen aus Haltegriffen: - sich auf den Bauch drehen - ein Bein des Gegners klammern - den Gegner zwischen die eigenen Beine nehmen - den Gegner durch Brücke überrollen	- Kami-shiho-gatame > auf Bauch drehen - Tate-shiho-gatame > Bein klammern - Mune-gatame > Uke hochschieben > Uke zwischen die Beine nehmen - Kesa-gatame > Brücke überrollen
	4 Lösung einer Standardsituation: 1 Übergang vom Werfen zum Halten 1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza - Lösen der Beinklammer - ein Angriff gegen die Bankposition	- O-soto-gari > Kesa-gatame „Gabelstapler“ - Mit Hilfe der Beine und Arme aus der Beinklammer rausarbeiten - Uke in Bank > Halber Nelson > Mune-gatame
Randori	Teilnahme an min. 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung ODER Aufgaben-Randori: je 2 im Stand und am Boden zu je 2 Minuten	Anzahl Randoris halbiert sich (entfällt nicht komplett), wenn Prüfling an min. 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung teilgenommen hat

grau = Vorkenntnisse aus vorherigen Kyu-Graden, die hier auch wieder abgeprüft werden



Judo

4. Kyu (orange-grün)		
Bereich	Anforderung	BW Schneidhain Musterlösung
Erwartetes Partnerverhalten von Uke	- Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza - Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken	
Ukemi	Aus zügiger Bewegung (je beide Seiten): rückwärts, seitwärts, Rolle vorwärts	
Nage-waza	12 Wurftechniken aus dynamischen Situation aus dem Grundprogramm. Verbindlich: O-soto-gari, Harai-goshi, Uchi-mata	
	3 Eindrehtechniken zur Hauptseite	- Kenka-yotsu > Uke greift mit O-uchi-gari an > Tori steigt über und wirft Tai-otoshi (Te-waza) zur Hauptseite - Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft Uki-goshi (Koshi-waza) zur Hauptseite - Ai-yotsu > Tori zieht > Tori wirft Morote-seoi-nage (Te-waza) zur Hauptseite
	3 Eindrehtechniken zur Gegenseite ALTERNATIV: Links-Griff statt Wurf zur Gegenseite für U12	- Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft O-goshi (Koshi-waza) zur Gegenseite - Ai-yotsu > Tori zieht > Tori wirft Ippon-seoi-nage (Te-waza) zur Gegenseite - Ai-yotsu > Kreisbewegung gegen den Uhrzeigersinn > Tori wirft Koshi-guruma (Koshi-waza) zur Gegenseite
Katame-waza	6 weitere Techniken	- Ai-yotsu > Uke zieht > O-soto-gari/otoshi (Ashi-waza) - Kenka-yotsu > Tori zieht rechts kräftig > Uke stellt linkes Bein vor > Tori wirft O-uchi-gari (Ashi-waza) - Ai-yotsu > Tori fintiert O-uchi-gari > Uke steigt über > Tori wirft Ko-uchi-gari (Ashi-waza) - Ai-yotsu > Tori fintiert Ko-uchi-gari > Uke weicht zurück > Tori wirft Harai-goshi (Koshi-waza) - Kenka-yotsu > Kreisbewegung im Uhrzeigersinn > Tori wirft Uchi-mata (Ashi-waza) - Ai-yotsu > Uke schiebt > Tori wirft De-ashi-barai (Ashi-waza)
	8 Festhalter aus den Vorkenntnissen 3 Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche (Vorkenntnisse) 3 Kansetsu-waza: Juji-gatame, Ude-garami, eine weitere Hebeltechnik nach freier Wahl (Jugendliche und Erwachsene dürfen auch Würger zeigen)	- Angriff gegen Banklage > Nach hinten kippen ODER Rolle vorwärts > Juji-gatame - ALTERNATIV (ab 15): Okuri-eri-jime - Angriff gegen Banklage > Halber Nelson > Mune-gatame > Ude-garami - Tori in Rückenlage > Umdreher zu Kesa-gatame > Ude-hishigi-te-gatame (früher Ashi-gatame)
	6 Lösungen für Standardsituation: 1 Übergang vom Werfen zum Halten 1 Umdrehtechnik von der Bauchlage in eine Osaekomi-waza - Lösen der Beinklammer - ein Angriff gegen die Bankposition - Angriff aus der eigenen Rückenlage - Angriff gegen die gegnerische Rückenlage	- O-soto-gari > Kesa-gatame; „Gabelstapler“; Mit Hilfe der Beine und Arme aus der Beinklammer rausarbeiten; Halber Nelson > Mune-gatame ODER Ab 15 Jahren: Angriff gegen Banklage > Okuri-eri-jime - Umdreher in Kesa-gatame oder Tate-shiho-gatame oder ohne Umdreher Ude-gatame - Waki-gatame (früher Kannuki-gatame)
	1 Abwehr gegen Hebeltechnik	Verteidigung gegen Juji-gatame
Randori	Teilnahme an min. 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung ODER Aufgaben-Randori: je 2 Stand u. Boden zu je 2 Minuten	Anzahl Randoris halbiert sich (entfällt nicht komplett), wenn Prüfling an min. 2 offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung teilgenommen hat

grau = Vorkenntnisse aus vorherigen Kyu-Graden, die hier auch wieder abgeprüft werden