

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

Anforderungen Taiso



The poster is titled "WAHLPROGRAMM TAISO" in large, bold, black letters. Below the title, it says "1. Kyu" and "„Das eigene Judo-Profil - Alles ist Rhythmus“". The poster features 10 illustrations of judo techniques arranged in a grid. Each illustration is labeled with its name in German. The techniques are: De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, Tsubame-gaeshi, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, O-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, Tai-otoshi, Seo-i-nage, Sode-tsuri-komi-goshi, Uchi-mata, and Ashi-guruma. At the bottom, it says "Ab 18 Jahre" and "Jede Technik zu jeder Seite 4 mal." The DJB logo is in the top left corner, and the DAX logo is in the top right corner.

**WAHLPROGRAMM
TAISO**

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

Tandoku-Renshu-Formen
immer beidseitig

De-ashi-barai
Okuri-ashi-barai
Tsubame-gaeshi
Ko-uchi-gari
O-uchi-gari
O-soto-gari
Sasae-tsuri-komi-ashi
Tai-otoshi
Seo-i-nage
Sode-tsuri-komi-goshi
Uchi-mata
Ashi-guruma

Ab 18 Jahre
Jede Technik zu jeder Seite 4 mal.

- Tandoku-rensju: 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 14 Jahre

oder

- Judo-Sportabzeichen (Nachweis über Urkunde) ab 14 Jahre

Hinweis: für 14-Jährige besteht Wahlmöglichkeit zwischen Judo-Pentathlon und Judo-Sportabzeichen