



# Prüfungsprogramm Judo:

## 1. Kyu – Brauner Gurt

**JCA Zürich-Affoltern**  
Technische Kommission

### 1. Voraussetzungen

Alter:	15 Jahre
Anzahl Lektionen:	mindestens 120
Pass:	notwendig
Kurse:	2 Kurse (Inhalt Judo), 1 Kurs kann durch Turnierteilnahme ersetzt werden
Trainingsleitung:	2 Komplette Lektionen
Gradierung:	2. Kyu (inkl. Beherrschung des Programms)
Shia:	2 Turnierteilnahmen (wovon 1 SJV-anerkannt), 1 Teilnahme kann durch 1 Kurs (Inhalt Judo) ersetzt werden

### 2. Allgemeines

Kuatsu:	Wiederbelebung, erste Hilfe
SJV / ZJV:	Kenntnisse über die Verbandsstruktur

### 3. Ukemi

Freier Fall (freie Rolle)

### Falltechnik

nach beiden Seiten (migi und hidari)

### 4. Nage-waza

Soto-makikomi  
Hane-makikomi  
Uki-waza  
Sumi-gaeshi  
Hikkomi-gaeshi  
Ura-nage  
Yoko-guruma  
O-soto-guruma  
Yoko-wakare  
Sumi-otoshi  
Yoko-gake

### Wurftechnik

Äusseres Mitfallen (Äusseres Einrollen)  
Schnelles Einrollen - Angesprungenes Einrollen  
Schwebewurf (Flatternde Technik)  
Eckenkippe – Eckwurf  
Erlaubter Übergang zur Bodenlage  
Rückwurf - Rückwärts-Wurf  
Seitrad - Seitliches Rad  
Grosses Äusseres Rad  
Seitliches Trennen  
Eck-Fall  
Seitliches Weghaken

### 5. Katame-waza

Ude-hishigi-hiza-gatame  
Ude-hishigi-ude-gatame  
Ude-hishigi-hara-gatame  
Ude-hishigi-sankaku-gatame  
Sankaku-jime  
Hadaka-jime  
Ryo-te-jime  
Sode-guruma-jime  
Tsukkomi-jime

### Kontrolltechnik

Mit dem Knie hebeln - Arm biegen durch Kniekontrolle  
Mit beiden Händen auf Ellbogen drücken - [...] durch Armkontrolle  
Mit Hilfe des Bauchs hebeln - [...] durch Bauchkontrolle  
Mit den Beinen halten (hebeln) - [...] durch Dreieckskontrolle  
Würger mit den Beinen - Dreieckwürgen  
Freies Würgen  
Beidhändiges Würgen  
Ärmel-/Rad-Würgen  
Stoss-Würgen

**JCA Prüfungsprogramm Judo:  
1. Kyu – Brauner Gurt**

**6. Bewegungsaufgaben**

Nage-waza:

- Mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen, vier davon beidseitig
- Tokui-waza mit Finten und Wurffamilie
- Zwei Kaeshi-waza zu Tokui-waza

Katame-waza:

- Aus Grundsituation des Bodenkampfs
- Uke in Bankposition oder Bauchlage, Tori greift einmal von Kopf, einmal von der Seite und einmal von hinten (oder aus dem Reitsitz) an und schliesst mit einer Osae-komi-, einer Kansetsu- und einer Shime-waza ab

**7. Zusatzaufgaben**

Übergang Stand - Boden:

Als Weiterführung eines Angriffs von Uke bzw. Tori mit Abschluss (Katame-waza)

**8. Kata**

Nage-no-kata

Form des Werfens; Te-waza (Handwürfe), Koshi-waza (Hüftwürfe), Ashi-waza (Fusswürfe), Ma-sutemi-waza (Selbstfallwürfe) und Yoko-sutemi-waza (Selbstfallwürfe zur Seite) - Gruppen 1-5 bzw. ganze Kata