

Prüfungsprogramm für Judokas ab dem 16. Altersjahr (nach Jahrgang) und generell ab dem 2. Kyu (blau)

	5. Kyu (gelb)	4. Kyu (orange)	3. Kyu (grün)	2. Kyu (blau)	1. Kyu (braun)
NAGE-WAZA <i>Wurftechniken</i>	DE-ASHI-BARAI <i>Vorkommenden Fuss wegwischen</i> HIZA-GURUMA <i>Knie-Rad</i> SASAE-TSURI-KOMI-ASHI <i>Fuss blockieren mit Anheben</i> UKI-GOSHI <i>Flatternde Hüfte</i> O-SOTO-GARI <i>Grosses äusseres Wegfegen</i> O-GOSHI <i>Grosse Hüfte</i> O-UCHI-GARI <i>Grosses inneres Wegfegen</i> SEOI-NAGE <i>Rücken- oder Schulterwurf</i> (IPPON-/MOROTE-/ERI-SEOI-NAGE) <i>(Einhändiger/Beidhändiger/Kragen)</i>	KO-SOTO-GARI <i>Kleines äusseres Wegfegen</i> KO-UCHI-GARI <i>Kleines inneres Wegfegen</i> KOSHI-GURUMA <i>Hüft-Rad</i> TSURI-KOMI-GOSHI <i>Angehobene Hüfte mit Ziehen</i> OKURI-ASHI-BARAI <i>Wegwischen d. nachgezogenen Fusses</i> TAI-OTOSHI <i>Körper fallenlassen</i> HARAI-GOSHI <i>Hüfte wegwischen</i> UCHI-MATA <i>Innenseite des Oberschenkels</i>	KO-SOTO-GAKE <i>Kleines äusseres Weghaken</i> TSURI-GOSHI <i>Angehobene Hüfte</i> YOKO-OTOSHI <i>Seitliches Fallenlassen</i> ASHI-GURUMA <i>Beinrad</i> HANE-GOSHI <i>Angesprungene Hüfte</i> HARAI-TSURI-KOMI-ASHI <i>Fuss wegwischen mit Anheben</i> TOMOE-NAGE <i>Kreis-Wurf</i> KATA-GURUMA <i>Schulter-Rad</i>	SUMI-GAESHI <i>Eck-Umwurf</i> TANI-OTOSHI <i>Tal-Fall</i> HANE-MAKIKOMI <i>Angesprungenes Einrollen</i> SUKUI-NAGE <i>Löffelnder Wurf</i> UTSURI-GOSHI <i>Versetzte Hüfte</i> O-GURUMA <i>Grosses Rad</i> SOTO-MAKIKOMI <i>Äusseres Einrollen</i> UKI-OTOSHI <i>Flatterndes Fallenlassen</i>	O-SOTO-GURUMA <i>Grosses äusseres Rad</i> UKI-WAZA <i>Flatternde Technik</i> YOKO-WAKARE <i>Seitliches Trennen</i> YOKO-GURUMA <i>Seitliches Rad</i> USHIRO-GOSHI <i>Hintere Hüfte</i> URA-NAGE <i>Rückwärts-Wurf</i> SUMI-OTOSHI <i>Eck-Fall</i> YOKO-GAKE <i>Seitliches Weghaken</i>
KATAME-WAZA <i>Kontrolltechniken</i>	KESA-GATAME <i>Schärpen-Kontrolle</i> KUZURE-GESA-GATAME <i>Varianten der Schärpen-Kontrolle (1 Form)</i> KATA-GATAME <i>Schulter-Kontrolle</i> KAMI-SHIHO-GATAME <i>Obere Vierpunkt-Kontrolle</i> YOKO-SHIHO-GATAME <i>Seitliche Vierpunkt-Kontrolle (1 Form)</i> TATE-SHIHO-GATAME <i>Längsweise Vierpunkt-Kontroll (1 Form)</i>	KUZURE-GESA-GATAME <i>Varianten der Schärpen-Kontrolle (3 Formen)</i> KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME <i>Varianten der oberen Vierpunkt-Kontrolle (3 Formen)</i> YOKO-SHIHO-GATAME <i>Seitliche-Vierpunkt-Kontrolle (3 Formen)</i> TATE-SHIHO-GATAME <i>Längsweise Vierpunkt-Kontrolle (3 Formen)</i>	UDE-GARAMI <i>Arm einrollen</i> UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME <i>Armbiegen durch kreuzweise Kontrolle</i> UDE-HISHIGI-UDE-GATAME <i>Armbiegen durch Armkontrolle</i> KATA-JUJI-JIME <i>Halbes Kreuzwürgen</i> GYAKU-JUJI-JIME <i>Verkehrtes Kreuzwürgen</i> NAMI-JUJI-JIME <i>Normales Kreuzwürgen</i>	UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME <i>Armbiegen durch Knie-Kontrolle</i> UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME <i>Armbiegen durch Bein-Kontrolle</i> UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME <i>Armbiegen durch seitliche Kontrolle</i> UDE-HISHIGI-HARA-GATAME <i>Armbiegen durch Bauch-Kontrolle</i> HADAKA-JIME <i>Nacktes Würgen</i> OKURI-ERI-JIME <i>Gleitendes Kragen-Würgen</i> KATA-HA-JIME <i>Einseitiges-Würgen</i>	UDE-HISHIGI-TE-GATAME <i>Armbiegen durch Hand-/Arm-Kontrolle</i> UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME <i>Armbiegen durch Dreiecks-Kontrolle</i> KATATE-JIME <i>Einhändiges Würgen</i> RYOTE-JIME <i>Beidhändiges Würgen</i> SODE-GURUMA-JIME <i>Ärmel-/Rad-Würgen</i> TSUKKOMI-JIME <i>Stoss-Würgen</i> SANKAKU-JIME <i>Dreiecks-Würgen</i>
Allgemeines	Verhalten im Dojo RITSU-REI <i>stehend Grüssen</i> ZA-REI <i>kniend Grüssen</i> UKEMI <i>Fallen</i> Grundstellungen und Bewegungen <i>Wurfphasen:</i> TSUKURI <i>Vorbereitung</i> KUZUSHI <i>Gleichgewichtbrechen</i> KAKE <i>Wurfausführung</i> NAGE <i>Fall</i> UCHI-KOMI <i>Eingänge ohne Wurf, Wiederholungen</i>	YAKU-SOKU-GEIKO <i>Üben nach Absprache</i> KAKARI-GEIKO <i>Angriff des einen, nur Verteidigung des andern</i> RANDORI <i>Freies Üben, lockeres Kämpfen</i>	Eingänge und Befreiungen in OSAE-WAZA <i>Haltetechnik</i> Übergänge von NAGE- in NE-WAZA Kenntnisse der Kampfrichter-Ausdrücke SHIAI <i>Kampf</i>	RENRAKU-WAZA: <i>Kombinationstechnik</i> NAGE-WAZA (2 Formen) KATAME-WAZA (2 Formen) KAESHI-WAZA <i>Gegenwurftechnik (2 Formen)</i> Kenntnisse der Kampfrichterausdrücke und Kampfregeln	Alle KANSETSU- und SHIME-WAZA <i>Hebel- und Würgetechniken (2 Formen)</i> RENRAKU-WAZA: NAGE-WAZA (3 Formen) KATAME-WAZA (3 Formen) KAESHI-WAZA (3 Formen) NAGE-NO-KATA: <i>Form des Werfens 1.-3. Gruppe</i> TE-/KOSHI-/ASHI-WAZA <i>Hand-/Hüft-/Bein-Techniken</i>
	mind. 1 Jahr Training	mind. 1 Jahr seit 5. Kyu (gelb)	mind. 1 Jahr seit 4. Kyu (orange)	mind. 1 Jahr seit 3. Kyu (grün)	mind. 1 ½ Jahre seit 2. Kyu (blau)

Quelle: Judo Handbuch (Vorgänger des SJV Judo Manuals), Modifikation JSC O-Nami Horgen 2017

Für Dangrade (schwarzer Gürtel) ist der Judo- und Budoverband Schweiz zuständig. Anforderungen und Prüfungen gemäss Reglement «Judo Danwesen».