

Prüfungsprogramm für Erwachsene und generell ab dem 2. Kyu (blau)

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

Alle Techniken aus der Bewegung, rechts und links sowie als Tori und Uke zeigen.

Quelle: Judo Handbuch (Vorgänger des SJV Judo Manuals), Modifikation JSC O-Nami Horgen 2024

Für Dangrade (schwarzer Gürtel) ist der SJV zuständig.