

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>(einhändig/beidhändig/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 des 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-KESA-GATAME <i>Varianten der Schärpen-Kontrolle</i> KATA-GATAME <i>Schulter-Kontrolle</i> KAMI-SHIHO-GATAME <i>Obere Vierpunkt-Kontrolle</i> YOKO-SHIHO-GATAME <i>Seitliche Vierpunkt-Kontrolle</i> TATE-SHIHO-GATAME <i>Längsweise Vierpunkt-Kontrolle</i> Eingänge und Befreiungen in OSAE-WAZA <i>Halte-technik</i>	KUZURE-KESA-GATAME <i>Varianten der Schärpen-Kontrolle</i> KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME <i>Varianten der oberen Vierpunkt-Kontrolle</i> YOKO-SHIHO-GATAME <i>Seitliche-Vierpunkt-Kontrolle</i> TATE-SHIHO-GATAME <i>Längsweise Vierpunkt-Kontrolle</i> (3 Varianten)	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> Wurfphasen: 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, Übungskampf</i>	Übergänge von NAGE- in NE-WAZA Kenntnisse der Kampfrichterausdrücke SHIAI <i>Wettkampf</i>	RENRAKU-WAZA <i>Kombinationstechniken:</i> NAGE-WAZA (2 Varianten) KATAME-WAZA (2 Varianten) KAESHI-WAZA <i>Gegenwurfstechniken</i> (2 Varianten) Kenntnisse der Kampfrichterausdrücke und Kampfregeln	RENRAKU-WAZA: NAGE-WAZA (3 Varianten) KATAME-WAZA (3 Varianten) KAESHI-WAZA (3 Varianten) NAGE-NO-KATA: <i>Form des Werfens</i> 1.-3. Gruppe TE-/KOSHI-/ASHI-WAZA <i>Hand-/Hüft-/Bein-Techniken</i>
	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.