

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 <i>(2 Formen)</i> KATAME-WAZA <i>(2 Formen)</i> 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 <i>(3 Formen)</i> KATAME-WAZA <i>(3 Formen)</i> KAESHI-WAZA <i>(3 Formen)</i> NAGE-NO-KATA: <i>Form des Werfens</i> <i>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».