

Kyu-Graduierungssystem –
Vorgaben und Beispiellösungen zur Realisation beim JC RBS 1991 Leipzig e.V.

Hinweis: Die vollständigen Anforderungen befinden sich im Dokument „Kyu-Graduierungssystem: Anforderungen“ im Downloadcenter des DJB (siehe zweiter Link im Anhang). Dieses Dokument dient ergänzend als Skript für das bessere Verständnis (durch das Aufzeigen von Beispiellösungen) sowie als Grundlage für die eigenständige Auseinandersetzung während und außerhalb des Trainingsbetriebs.

Vor der Prüfung ist unbedingt ein ausgefülltes Arbeitsblatt, die Lernhilfe, beim Trainer einzureichen. Die Lernhilfe (siehe erster Link im Anhang) wird sowohl eigenständig als auch zusammen mit dem Trainer zuvor erarbeitet.

Leipzig, den 03.11.2025

Autor: Daniel Kolobkow

weiß-gelb/gelb (8. und 7. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	- vorwärts, rückwärts, seitwärts aus dem Stand (einseitig)
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	- O-goshi zur Hauptseite - Ippon-seoi-nage zur Gegenseite (7. Kyu) → Uke schiebt/geht vorwärts - O-soto-otoshi → Uke zieht/ geht rückwärts
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	- Übergang vom Werfen zum Halten in Kesa-gatame (8. Kyu) - Übergang vom Werfen zum Halten mit anschließendem Haltekreis (7. Kyu): Kesa-gatame → Kuzure-Kesa-gatame → Mune-gatame → Yoko-shiho-gatame → Kami-shiho-gatame → Tate-Shiho-Gatame → (Kata-gatame) → Kesa-gatame → jeweils Befreiungsversuche von Uke
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i> - O-goshi oder Uki-goshi oder Tai-otoshi zur Hauptseite - O-goshi oder Uki-goshi oder Ippon-seoi-nage zur Gegenseite - O-soto-otoshi oder De-ashi-harai

gelb-orange (6. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	- vorwärts, rückwärts, seitwärts aus dem Stand (beidseitig)
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	- O-goshi und Morote-seoi-nage zur Hauptseite - O-goshi und Ippon-seoi-nage zur Gegenseite - O-soto-gari und O-uchi-gari → Uke schiebt/zieht
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	- Übergang vom Werfen zum Halten mit anschließendem Haltekreis erweitert um je eine Kuzure-Variante der Grundform der Festhalte: Kesa-gatame → Kuzure-Kesa-gatame → Mune-gatame → Yoko-shiho-gatame → Kami-shiho-gatame → Kuzure-kami-shiho-gatame → Kuzure-tate-shiho-gatame → Tate-shiho-gatame → (Kata-gatame) → Kesa-gatame → jeweils Befreiungsversuche von Uke - Umdreher gegen die Bauchlage in eine Festhalte
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i> - 2 Techniken zur Hauptseite: O-goshi, Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Uki-goshi - 2 Techniken zur Gegenseite: O-goshi, Uki-goshi, Ippon-seoi-nage - 2 Ashi-waza: O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari <i>c) Ne-waza (Bodentechniken)</i> Umdreher gegen die Bauchlage in eine Festhalte - von hinten mit Abschluss Kuzure-tate-shiho-gatame/ Kuzure-kami-shiho-gatame - von der Seite mit Abschluss Kuzure-tate-shiho-gatame durch umschließen Ukes beider Beine mit den eigenen Beinen - vom Kopf mit Abschluss Kata-gatame

orange (5. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	- vorwärts, rückwärts, seitwärts aus dem Gehen (beidseitig)
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	- Uchi-mata, Morote-seoi-nage und Harai-goshi zur Hauptseite - O-goshi, Ippon-seoi-nage, Sode-tsurikomi-goshi zur Gegenseite - O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, O-soto-gari → Uke schiebt/zieht
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	- 4 unterschiedliche Befreiungen (Wippe gegen Kesa-gatame) (Beinklammer gegen Tate-shiho-gatame) (Befreiung gegen Yoko-shiho-gatame durch Parallelwerden und Überrollen) (auf den Bauch drehen gegen Kuzure-Kesa-gatame) (Druck/Gegendruck gegen Kami-shiho-gatame) - einen Übergang vom Werfen zum Halten - einen Umdreher gegen die Bauchlage in eine Festhalte - einen Umdreher gegen die Bankposition in eine Festhalte - Lösen der Beinklammer (bei Tate-shiho-gatame)
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i> - 3 Techniken zur Hauptseite: O-goshi, Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi - 3 Techniken zur Gegenseite: O-goshi, Uki-goshi, Ippon-seoi-nage, Sode-tsurikomi-goshi, Uchi-mata - 3 Ashi-waza: O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi <i>c) Ne-waza (Bodentechniken)</i> einen Umdreher gegen die Bankposition in eine Festhalte - von der Seite Zipfeltechnik - vom Kopf mit Abschluss Kuzure-kami-shiho-gatame

orange-grün (4. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	- vorwärts, rückwärts, seitwärts aus der zügigen Bewegung beidseitig
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	- <u>O-soto-gari</u> , <u>Harai-goshi</u> , <u>Uchi-mata</u> verpflichtend demonstrieren und neun weitere Techniken davon mind. 3 zur Hauptseite und mind. 3 zur Gegenseite: - Morote-seoi-nage, Tai-otoshi, Tsurikomi-goshi - Ippon-seoi-nage, Sode-tsurikomi-goshi, O-goshi - O-uchi-gari, De-ashi-harai, Ko-uchi-gari
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	- <u>Juji-gatame</u> (gegen Bank/ aus der eigenen Rückenlage) - <u>Ude-garami</u> (gegen sich verteidigenden Partner in Mune-gatame) - ein weiterer Hebel nach Wahl (Ude-gatame oder Waki-gatame): - 6 Lösungen für Standardsituationen (Übergang vom Werfen zum Hebeln mit Juji-gatame) (Umdreher gegen Bauchlage in eine Festhalte z.B. Armfesselkomplex) (Angriff gegen die Bankposition → z.B. Othen-gatame, Zipfeltechnik, Umdreher zur Kata-gatame, „Gurke“) (Lösen der Beinklammer bei Tate-shiho-gatame) (Angriff aus der eigenen Rückenlage zu Juji-gatame, Ude-gatame, Tate-shiho-gatame) (Angriff gegen die gegnerische Rückenlage zu Kesa-gatame)
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i> - neun Techniken aus dynamischen Situationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kreisbewegung) - davon drei Eindrehtechn. zur Hauptseite und drei Eindrehtechn. zur Gegenseite (Möglichkeiten Hauptseite: O-goshi, Uki-goshi, Tai-otoshi, Morote-seoi-nage, Harai-goshi, Uchi-mata, Tsurikomi-goshi) (Möglichkeiten Gegenseite: O-goshi, Uki-goshi, Ippon-Seoi-Nage, Sode-tsurikomi-goshi, Uchi-mata) (Beispiele Ashi-waza: O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-uchi-gari, Uchi-mata) <i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i> - Waki-gatame (als Verteidigung in eigener Bankposition/ gegen sich auf den Bauch drehenden Partner bei Festhalte in Kuzure-Kesa-gatame) - Ude-gatame (gegen sich verteidigenden Partner in Mune-gatame)

grün (3. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	- vorwärts, rückwärts, seitwärts aus der zügigen Bewegung beidseitig und freier Fall
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	- Tomoe-nage, Tani-otoshi, eine weitere Technik aus dem Erweiterungsprogramm z.B. Sotomakikomi - 12 weitere Techniken aus sinnvoller Situation (Vorwärtsbewegung, Rückwärtsbewegung, Seitwärtsbewegung, Kreisbewegung, Aktion → Reaktion) demonstrieren - einen Konter, eine Finte, eine Kombination
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	- Hiza-gatame und Sankaku-gatame sowie zwei weitere Kansetsu-waza (Hebeltechniken) aus dem Erweiterungsprogramm Waki-gatame und Ude-gatame - 7 Lösungen für Standardsituationen, Wiederholung 7.-4. Kyu und Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i> - 12 Techniken aus sinnvoller Situation siehe vorherige Kyu-Grade - einen Konter, eine Finte, eine Kombination (z.B. Koshi-guruma → Tani-otoshi Konter; Ippon-seoinage → Ko-uchi-makikomi Finte; Ko-uchi-gari → O-uchi-gari → Uchi-mata Kombination) <i>c) Ne-waza (Bodentechniken)</i> 7 Lösungen für Standardsituationen, Wiederholung 7.-4. Kyu und Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition (z.B. Befreiung durch Beinklammer gegen Tate-shiho-gatame → umdrehen von Uke und Lösen der Beinklammer oder Befreiung aus der Yokoshiho-gatame zur Sankaku-gatame) (Übergang vom Werfen zum Hebeln mit Juji-gatame) (Umdreher gegen Bauchlage in eine Festhalte z.B. von hinten mit Abschluss Kuzure-tate-shiho-gatame oder Armfesselkomplex) (Angriff gegen die Bankposition → z.B. Othen-gatame, Zipfeltechnik, Umdreher zur Kata-gatame, „Gurke“) (Lösen der Beinklammer bei Tate-shiho-gatame) (Angriff aus der eigenen Rückenlage zu Juji-gatame, Ude-gatame, Tate-shiho-gatame) (Angriff gegen die gegnerische Rückenlage zu Kesa-gatame)

blau (2. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	- alle Ukemi der Vorstufen (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts aus der zügigen Bewegung beidseitig und freier Fall)
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	- Sumi-gaeshi, Soto-makikomi und 4 weitere Techniken aus dem Erweiterungsprogramm (Empfehlung darunter Ura-nage und Ko-uchi-makikomi), 12 weitere beliebige Techniken aus sinnvoller Situation - 12 weitere Techniken (gesamt 18) aus sinnvoller Situation (Vorwärtsbewegung, Rückwärtsbewegung, Seitwärtsbewegung, Kreisbewegung, Aktion → Reaktion) demonstrieren - einen Konter, eine Finte, eine Kombination - Grifferarbeitung einschließlich Griff lösen mit Abschluss Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	- Gyaku-juji-jime (z.B. Situation: Dynamo-würger) und Okuri-eri-jime (als Koshi-jime) verpflichtend - eine weitere Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, Empfehlung Sode-guruma-jime (Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sankaku-jime, Sode-guruma-jime, Tsukkomi-jime) - 8 Lösungen für Standardsituationen, Wiederholung 7.-4. Kyu und einen weiteren (insgesamt 2) Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i> - mögliche Techniken siehe Anhang Nage-waza Grund- und Erweiterungsprogramm - einen Konter, eine Finte, eine Kombination (z.B. Koshi-guruma → Tani-otoshi Konter; Ippon-seoi-nage → Ko-uchi-makikomi Finte; Ko-uchi-gari → O-uchi-gari → Uchi-mata Kombination) - Grifferarbeitung mit Abschluss Wurf Ai-yotsu z.B.: Uke gewinnt Toris rechten Ärmel und greift mit rechts am Rever (2:0) → Ukes Rechtsgriff mit Linksgriff am Rever kontern → Ärmelgriff lösen → Umgreifen (rechts am Nacken, links am Ärmel) → Wurf (Harai-goshi, Koshi-guruma) Grifferarbeitung mit Abschluss Wurf Kenka-yotsu z.B.: Uke greift mit rechts rechtes Rever → Tori löst beidarmig mit Ko-uchi-gari-Angriff und behält Ärmelgriff → Uke wechselt in Linksauslage und kontert mit Linksgriff am linken Rever → Tori antizipiert und fängt Arm ab mit Abschluss Sode-tsurikomi-goshi z.B.: Uke greift links Toris linkes Rever → Tori lost durch Griff am Ärmel mit rechts, Griff an eigenem

	<p>Rever mit links und Torsorotation nach links → Tori greift mit links an Ukes rechten Rever, greift mit rechts um vom Ärmel auf Rever und links auch und kommt damit in die rechte Auslage → Abschluss O-uchi-gari/Uchi-mata</p> <p>c) <i>Ne-waza (Bodentechniken)</i></p> <p>- 8 Lösungen für Standardsituationen, Wiederholung 7.-4. Kyu und einen weiteren (insgesamt 2) Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition</p> <p>(z.B. Befreiung durch Beinklammer gegen Tate-shiho-gatame → umdrehen von Uke und Lösen der Beinklammer oder Befreiung aus der Yokoshiho-gatame zur Sankaku-gatame oder Waki-gatame aus eigener Bankposition)</p> <p>(Übergang vom Werfen zum Hebeln mit Juji-gatame)</p> <p>(Umdreher gegen Bauchlage in eine Festhalte z.B. von hinten mit Abschluss Kuzure-tate-shiho-gatame oder Armfesselkomplex)</p> <p>(Angriff gegen die Bankposition → z.B. Othen-gatame, Zipfeltechnik, Umdreher zur Kata-gatame, „Gurke“)</p> <p>(Lösen der Beinklammer bei Tate-shiho-gatame)</p> <p>(Angriff aus der eigenen Rückenlage zu Juji-gatame, Ude-gatame, Tate-shiho-gatame)</p> <p>(Angriff gegen die gegnerische Rückenlage zu Kesa-gatame)</p>
--	---

braun (1. Kyu)	
<i>a) Ukemi (Falltechniken)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - alle Ukemi der Vorstufen (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts aus der zügigen Bewegung beidseitig und freier Fall)
<i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ura-nage und Ko-uchi-makikomi verpflichtend - weitere 9 Techniken aus dem Erweiterungsprogramm - weitere 9 Techniken nach beliebiger Wahl - zwei Konter, zwei Finten, zwei Kombinationen
<i>c) Ne-Waza (Bodentechniken)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sode-guruma-jime und Okuri-eri-jime (als Rollwürger) verpflichtend - zwei weitere Shime-waza - 11 Lösungen für Standardsituationen darunter Wiederholung 7. bis 4. Kyu und 3 Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition sowie einen Übergang Stand/Boden aus Ai-yotsu und einen Übergang Stand/Boden aus Kenka-yotsu
<i>d) individueller Schwerpunkt</i>	<p>Demonstration von ca. 10 technischen Aktionen je nach Wahlbereich</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf/Shiai (Vorstellung der individuellen Kampfkonzepktion) - Kata (Vorstellung von 10 technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl) - Selbstverteidigung (Vorstellung von 10 Judo-Techniken gegen realistische Angriffe) - Taiso (siehe Vorgaben des DJB)
<i>Wahlmöglichkeiten</i>	<p><i>b) Nage-waza (Wurftechniken)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mögliche Techniken siehe Anhang Nage-waza Grund- und Erweiterungsprogramm - einen Konter, eine Finte, eine Kombination (z.B. Koshi-guruma → Tani-otoshi Konter; Uchi-mata → Uchi-mata-gaeshi Konter; Ippon-seoi-nage → Ko-uchi-makikomi Finte; O-goshi → Tani-otoshi Finte; Ko-uchi-gari → O-uchi-gari → Uchi-mata Kombination; O-soto-gari → Sasae-tsurikomi-ashi) <p><i>c) Ne-waza (Bodentechniken)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 Lösungen für Standardsituationen, Wiederholung 7.-3. Kyu und einen weiteren (insgesamt 2) Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition (z.B. Befreiung durch Beinklammer gegen Tate-shiho-gatame → umdrehen von Uke und Lösen der Beinklammer oder Befreiung aus der Yokoshiho-gatame zur Sankaku-gatame oder Waki-gatame aus eigener Bankposition oder Sode-guruma-jime nach eigenem Fall gegen Ko-uchi-maki-komi) (Übergang vom Werfen zum Hebeln mit Juji-gatame)

	<p>(Umdreher gegen Bauchlage in eine Festhalte z.B. von hinten mit Abschluss Kuzure-tate-shiho-gatame oder Armfesselkomplex)</p> <p>(Angriff gegen die Bankposition → z.B. Othen-gatame, Zipfeltechnik, Umdreher zur Kata-gatame, „Gurke“)</p> <p>(Lösen der Beinklammer bei Tate-shiho-gatame)</p> <p>(Angriff aus der eigenen Rückenlage zu Juji-gatame, Ude-gatame, Tate-shiho-gatame)</p> <p>(Angriff gegen die gegnerische Rückenlage zu Kesa-gatame)</p> <p>(Angriff mit Tai-otoshi in Ai-yotsu Diagonalgriff → Uke landet auf dem Bauch → Ungvari-Dreher oder Angriff mit Soto-maki-komi → Festhalte Ushiro-kesa-gatame)</p> <p>(Ukes Angriff mit Ippon-seoi-nage bei Linksgriff tief → Kingston-Rolle oder Angriff Tai-otoshi gegen Uke in Links, landet in Bank → mit rechts durchgreifen in eigenes Rever, mit links auf Ukes Gürtel und über rechts in Festhalte rollen)</p>
--	---

Anhang

Link zur Lernhilfe:

https://judoverbandsachsen.de/fileadmin/referate/lehr-und-pruefungswesen/Kyu_Arbeitsblatt_vers1.pdf

Link zum Downloadcenter des DJB:

<https://www.judobund.de/service/download-center>

→ Im Filter: „Kyu-Graduierungssystem“ auswählen

→ pdf-Dokument Kyu-Graduierungssystem: Anforderungen herunterladen und öffnen

Link zu Technikvideos (Demonstrationen von Techniken und Lösungen der Anforderungen im Kyu-Graduierungssystem):

<https://media.dokume.net/#/dKqpuD2BHANxvWBiLhIXa8LXAzndnAlpour8fgOYgxv5S1F6XtA0kWO7VGrZZP8A/44447/media/video>

→ oder alternativ „Technik-Tuesday“ auf YouTube eingeben

Nage-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms:

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
<ul style="list-style-type: none">• Te-waza: (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi• Koshi-waza: O-Goshi, Uki-goshi, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-goshi• Ashi-waza: De-ashi-barai, O-soto-gari, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari/Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi, Uchi-mata	<ul style="list-style-type: none">• Te-waza: Kata-guruma, Uki-otoshi• Koshi-waza: Tsurigoshi, Utsuri-goshi• Ashi-waza: Ashi-guruma, Okuri-ashi-barai• Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Ura-nage• Yoko-sutemi-waza: Tani-otoshi, Soto-makikomi, Ko-uchi-makikomi

Ne-waza des Grund- und Erweiterungsprogramms:

Grundprogramm (bis 4. Kyu)	Erweiterungsprogramm (3. bis 1. Kyu)
<ul style="list-style-type: none">• Haltetechniken: Kuzure-kesa-gatame, Kesa-gatame, Yoko-Shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame• Hebeltechniken: Juji-gatame, Ude-garami• Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene): Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime	<ul style="list-style-type: none">• Haltetechniken: Kata-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Ura-gatame, Uki-gatame• Hebeltechniken: Waki-gatame, Ude-gatame, Hiza-gatame, Sankaku-gatame• Würgetechniken (Kinder): Gyaku-juji-jime, Okuri-eri-jime• Würgetechniken (Jugendliche/Erwachsene): Katate-jime, Kataha-jime, Hadaka-jime, Sode-guruma-jime, Sankaku-jime, Tsukkomi-jime