

1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“

Beim 1. Kyu sollten die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungserlebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben?

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt. Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. 10 judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt.

Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ura-nage ○ Ko-uchi-makikomi • je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • vier Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sode-gruma-jime ○ Okuri-eri-jime (als „Rollwürger“) • Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu ○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzepktion (Stand und Boden) • Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl • Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr) • Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten