

# **DJB Graduierungssystem ab 2022**

## **Grundprogramm und Erweiterungsprogramm**

**Erläuterungen zu den veröffentlichten Plakaten**

**Erarbeitet von Marcus Thom** (Stand: 05.03.2023)

## **Einleitung:**

Die vom DJB im Juni 2022 veröffentlichten 5 Plakate mit den Abbildungen zu Stand- und Bodentechniken des Grund- und Erweiterungsprogrammes sind wichtige und anschauliche Arbeitshilfen zum neuen Graduierungssystem.

Diese Darstellungen können per se nicht in allen Belangen eindeutig sein. Wegen zahlreicher Nachfragen aus niedersächsischen Vereinen haben wir hier einige Hinweise und Erläuterungen ergänzt, die die Arbeit mit den Plakaten erleichtern und präzisieren soll.

Wissend, dass die Plakate vom DJB aktuell bereits inhaltlich überarbeitet werden - was sicher aber wohl auch noch etwas Zeit beansprucht - wollen wir mit dieser Datei den Mitgliedsvereinen des NJV für die Zeit des Übergangs einen Service des besseren Verständnisses und Einsatzes bieten.

# JUDO DEIN KAMPFSPORT

**Dieses Plakat ist gut zu verwenden 😊**

**8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)**  
„Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

**Hinweis: Die Darstellungen sind Beispiele!**

## Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen.  
Dazu gehören Mut und Selbstbeherrschung.



## Nage-Waza - Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo.  
Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



## Osaekomi-Waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten.



## Rei - die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und Ernsthaftigkeit verdeutlicht und verinnerlicht.



## Maitta - das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgaben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



**Judo ist Kämpfen:  
Haltegriff und Wurf in einem kämpferischen Kontext zeigen!**

Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).

Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.

Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig. Bei weiteren Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Trainerinnen und Trainer des Judo-Vereins vor Ort gerne.



### **Erläuterungen zum Plakat Judo – dein Kampfsport:**

- Das Plakat zum 8. Kyu umfasst die meisten der konzeptionell angedachten Inhalte. Eine Erwähnung des „kämpferischen Elementes“ ist sicher zielführend. Ob dies durch kämpferische Anwendung der Techniken oder kämpferische Spiele umgesetzt wird, bleibt dem jeweiligen Trainer überlassen.
- Die dargestellten Inhalte sind lediglich Vorschläge für eine Umsetzung, daher fehlt hier ein Hinweis, dass auch andere Würfe oder Haltegriffe demonstriert werden dürfen.

# GRUNDPROGRAMM STAND

Alle dargestellten Techniken  
sind innerhalb des Pools  
Grundprogramm frei wählbar!

7. Kyu  
„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu  
„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu  
„Anwenden und Befreien“

4. Kyu  
„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

	3 Würfe je Richtung 1 Wurf	6 Würfe je Richtung 2 Würfe	9 Würfe je Richtung 3 Würfe	12 Würfe je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzeption
Hauptseite	 Morote-seoi-nage	 Tai-otoshi	 Tsurikomi-goshi	 Uchi-mata*
Gegenseite	 O-goshi	 Ippon-seoi-nage	 Sode-tsurikomi-goshi	 Koshi-guruma
Fußtechniken	 De-ashi-barai	 O-uchi-gari	 Ko-uchi-gari	 O-soto-gari*
weitere Techniken	 Uki-goshi	 Ko-soto-gake	 Sasae-tsurikomi-ashi	 Harai-goshi*

3 von 16 Wurftechniken:  
• 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite  
• 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite  
• 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:  
• 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
• 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite  
• 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:  
• 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
• 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite  
• 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite  
• 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite



## **Erläuterungen zum Plakat Grundprogramm Stand:**

- Es sieht „oberflächlich“ so aus, als gäbe es immer 4 Würfe pro Gürtel.  
Nein: immer + 3 (+1HS + 1GS +1F) je Stufe
- Die Pfeile verwirren. Es wirkt, als dürfte man nur die benachbarten Techniken austauschen.  
Zudem fehlen zwischen orange und orange-grün die Pfeile. Die obligatorischen Würfe zum orange-grün-Gurt dürfen auch schon eher genutzt werden (z.B. O-soto-gari mit Fuß absetzen).
- Es sieht „oberflächlich“ so aus, als wären die einzelnen Würfe den jeweiligen Gürtelstufen zugeordnet.
- Der Name Morote-seoi-nage hilft zwar der Erläuterung, ist aber nach nun zu verwendender internationaler Nomenklatur ein Seoi-nage.
- Ko-soto-„gari“ wird zwar anfangs auch als -„gake“ toleriert („gake“ erst im Masterspool!) kann sich daher aber zum „gari“ hin entwickeln.
- O-uchi-gari gerne erstmal mit stehendem Tori.
- Anders als geplant (siehe Konzept), ist bei orange-grün im „Kleingedruckten“ nur von 3 EDT (= „EinDrehTechnik“) zur HS und 2 EDT zur GS die Rede.

Im tatsächlichen Konzept verhält es sich wie bei orange: 3 HS, 3 GS, 3 F!

**Fazit:** Alle Bilder sind nur **VORSCHLÄGE** für Hauptseite + Gegenseite und die entsprechenden Gürtelfarben. Idee bleibt ein zu vermittelnder Technikpool mit Wahlmöglichkeiten und individuellem Lernprozess (eventuell sogar „vorgepoolt“)!!!

# GRUNDPROGRAMM BODEN

## 7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

### 7 Aktionen



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Übergang vom Werfen zum Halten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



## 6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

### 9 Aktionen



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame



Umdrehen gegen Bauchlage

- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)



## 5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

### 8 Aktionen



sich auf Bauch drehen



ein Bein klammern



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke überrollen



Angriff gegen die Bank

- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer



## 4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

### 9 Aktionen



Juji-gatame\*



Ude-garami\*



Waki-gatame



Ude-gatame



Rückenlage

- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



## **Erläuterungen zum Plakat Grundprogramm Boden:**

- Die bei gelb-orange dargestellten vier Haltegriffe sind ausnahmslos aus dem EP! Es ist zwar nicht „verboten“, diese Techniken anzuwenden, doch war die Poolbildung begründet anders geplant. Alternativ könnte der Kuzure-kesa-gatame vermittelt werden, der leider hier im Grundprogramm sonst ganz fehlt (Plakat 8. Kyu). Varianten der HG aus gelb sind gewünscht. Aus der aktuellen Nomenklatur könnte hier z.B. ein Mune-gatame gezeigt werden.
- Auf den „oberflächlichen“ ersten Blick“ sieht es wieder so aus, als wären zu orange-grün die vier abgebildeten Hebel zu demonstrieren. Der Blick ins „Kleingedruckte“ hilft: 3 Hebel
- Die bei den Hebeln als dritte Technik dargestellten Hebel Waki- und Ude-gatame finden sich ebenfalls erst im EP! Hier können also auch alternative Varianten der anderen beiden Hebel demonstriert werden.

Fazit: Alle Bilder sind nur **VORSCHLÄGE** für die entsprechenden Gürtelfarben. Idee bleibt ein zu vermittelnder Technikpool mit Wahlmöglichkeiten und individuellem Lernprozess.

Hinweis: „Erwachsene“ Judoka dürften auch im Grundprogramm schon würgen und Kinder, die im Wettkampf noch nicht hebeln dürfen, sollen diese auch nicht lernen müssen!

Nimmt man die Poolbildung ernst, müssten vorrangig Techniken aus dem entsprechenden Pool vermittelt werden, bevor Techniken aus späteren Technikpools angeboten werden.

„Verboten“ ist dies aber ja nicht.



## **Zusammenfassung Grundprogramm:**

Die Plakate Stand und Boden zeigen die technischen Inhalte dieser beiden Anforderungsbereiche. Für eine Vervollständigung wäre ein Hinweis auf die noch fehlenden Anforderungsbereiche

- Ukemi +  
Ukerolle und
- Randori hilfreich,  
da auch sie zur Graduierung gehören und folglich nicht vergessen werden sollten.

Die Plakate allein reichen also noch nicht für einen vollständigen Überblick über das Grundprogramm aus.

# ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

Alle dargestellten Techniken  
sind innerhalb des Pools  
Erweiterungsprogramm frei wählbar!

**3. Kyu**  
„Sensationelle Technikwelten“

**2. Kyu**  
„Die Judo-Taktik“

**1. Kyu**  
„Das eigene Judo-Profil“

**15 Würfe**  
3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage\*



Tani-otoshi\*



Okuri-ashi-barai



Tsurugi-goshi

**18 Würfe**  
6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Soto-makikomi\*



Sumi-gaeshi\*



Ashi-guruma



Utsurugi-goshi

**20 Würfe**  
9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm  
zusätzlich 1 Wahlpflichtfach



Ura-nage\*



Ko-uchi-makikomi\*



Uki-otoshi



Kata-guruma

15 von 28 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
• je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
• je eine Grifferarbeit mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:  
• verbindliche Techniken \*  
• 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm  
• je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen



## **Erläuterungen zum Plakat Erweiterungsprogramm Stand:**

- Es sieht „oberflächlich“ so aus, als gäbe es wieder 4 Würfe pro Gürtel.  
Nein: immer + 3 pro Stufe
- Es sieht „oberflächlich“ so aus, als wären die einzelnen Würfe den jeweiligen Gürtelstufen zugeordnet. Die Pfeile fehlen dieses mal ganz?
- Die jeweiligen obligatorischen Würfe dürfen auch schon eher genutzt werden, müssen aber spätestens zur angegebenen Gürtelstufe gezeigt werden.

Fazit: Alle Bilder sind nur VORSCHLÄGE für die entsprechenden Gürtelfarben. Idee bleibt ein zu vermittelnder Technikpool mit Wahlmöglichkeiten und individuellem Lernprozess.

### 3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame\*



Sankaku-gatame\*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

### 2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

11 Aktionen



Cyaku-juji-jiime\*



Okuri-eri-jiime (Koshi-jiime)\*



Hadaka-jiime



Kataha-jiime



Positionswechsel

als „Marhenke-Würger“

Hier fehlt  
Katate als 8.  
Würger

### 1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jiime\*



Sode-guruma-jiime\*



Sankaku-jiime



Tsukkomi-jiime



Positionswechsel

als „Rollwürger“

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken\*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu



## **Erläuterungen zum Plakat Erweiterungsprogramm Boden:**

- Die fünf zum Erweiterungsprogramm zählenden Haltegriffe fehlen ganz. Vier davon waren ja schon auf dem Plakat Grundprogramm im gelb-orange. Da fehlte aber die Erwähnung von Kata-gatame, der nun „verloren gegangen ist“.
- Bei den Hebeln könnten hier Waki- + Ude-gatame stehen, die aber ja schon im GP waren. Statt ihrer tauchen hier Ashi- + Hara-gatame auf, die ins Mastersprogramm gehören.
- Bei den Würgern passt es besser. Aber auch hier ist zu vermerken, dass Katate-jime gänzlich unerwähnt bleibt.
- Im „Kleingedruckten“ des 1. Kyu könnte der Hinweis auf 6. bis 4. Kyu genügen, da die Aufgabe des 7. Kyu ein Vorläufer der hier geforderten Ay-y und Kenka-y Aufgabe ist.

Fazit: Alle Bilder sind nur VORSCHLÄGE für die entsprechenden Gürtelfarben. Idee bleibt ein zu vermittelnder Technikpool mit Wahlmöglichkeiten und individuellem Lernprozess.

Nimmt man die Poolbildung ernst, müssten vorrangig Techniken aus dem entsprechenden Pool vermittelt werden, bevor Techniken aus späteren Technikpools angeboten werden.

„Verboten“ ist dies aber ja nicht.

## **Zusammenfassung Erweiterungsprogramm:**

Die Plakate Stand und Boden zeigen die technischen Inhalte dieser beiden Anforderungsbereiche. Für eine Vervollständigung wäre ein Hinweis auf die noch fehlenden Anforderungsbereiche

- Ukemi +  
Ukerolle und
- Randori hilfreich,  
da auch sie zur Graduierung gehören und folglich nicht vergessen werden sollten.
- Genauso verhält es sich beim Wahlpflichtfach zum 1. Kyu, das sich unter der Erläuterung der 20 Würfe „versteckt“ hat.

Die Plakate allein reichen also noch nicht für einen vollständigen Überblick über das Erweiterungsprogramm aus.