



# JCA Prüfungsprogramm Judo

Kinder und *Erwachsene*  
**Fett = Abweichungen vom SJV-Manual**

Gradierung	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Voraussetzungen	8 Jahre 30 Trainings	10 Jahre 60 Trainings Pass	12 Jahre 60 Trainings 1 technischer Kurs 2 - 5 Einwärmen	14 Jahre 80 Trainings 2 technische Kurse 2 - 5 Einwärmen und Ukemi	16 Jahre 120 Trainings 3 technische Kurse 1 Kuatsu-Kurs 2 - 5 (ganze) Trainings
Theorie	Tori, Uke, Dojo, Judo, Kyu, Dan, Mate, Rei, Sore-made, Hajime, Jigoro Kano, Osae-komi (inkl. Bedingungen), Ippon (inkl. Bedingungen), Verhalten im Dojo, Ai-yotsu, Kenka-yotsu, Shizentai, Jigotai, Ayumi-ashi	Migi, Hidari, Waza-ari, Yuko, Koka, (Osae-komi) Toketa, Tai-sabaki, Tsugi-ashi	1. und 2. Kyu, Budo, Judogi, Kata, Kiai, Kimono, Kodokan, Obi, Sensei, Tatami, Zori, alle Kampfausdrücke	3. Kyu, Zen, Sei-Ryoku-Zen-Yo, Ji-Ta-Kyo-Ei, Kenntnisse über Vereinsstruktur	4. und 5. Kyu, Kuatsu, Kenntnisse über Verbandsstruktur
Ukemi-waza Mae Yoko Ushiro	Fall und Rolle (liegend) Fall Fall und Rolle	Am Hindernis; mit Aufstehen Am Hindernis Am Hindernis	über Hindernis Sturz	Sturz, freier Fall (freie Rolle) migi oder hidari	freier Fall (freie Rolle) migi und hidari
Nage-waza	O-soto-gari Hiza-guruma Uki-goshi O-uchi-gari Ko-uchi-gari Tai-otoshi <b>O-goshi</b>	Ko-soto-gari Ko-soto-gake O-goshi Ippon-seoi-nage De-ashi-barai Okuri-ashi-barai Tsuru-komi-goshi Harai-goshi <b>Koshi-guruma</b> <b>Tsuri-goshi</b>	Sasae-tsuri-komi-ashi Morote-seoi-nage Uchi-mata Ko-uchi-maki-komi Tomoe-nage Yoko-otoshi Tani-otoshi Seoi-otoshi <b>Eri-seoi-nage</b> <b>Harai-tsuri-komi-ashi</b>	Hane-goshi Ashi-guruma O-guruma Sukui-nage Te-guruma Ushiro-goshi Utsuri-goshi Morote-gari Kuchiki-daoshi <b>Kata-guruma</b> <b>Uki-otoshi</b>	Soto-makikomi Hane-makikomi Uki-waza Sumi-gaeshi Hikkomi-gaeshi Ura-nage Yoko-guruma <b>O-soto-guruma</b> <b>Yoko-wakare</b> <b>Sumi-otoshi</b> <b>Yoko-gake</b>
Osaekomi-waza	Kuzure-gesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame Hon-gesa-gatame Kata-gatame Kuzure-gesa-gatame (3)	Yoko-shiho-gatame (3) Kuzure-kami-shiho-gatame (3) Tate-shiho-gatame (3)		
Kansetsu-waza			Ude-hishigi-juji-gatame	Ude-garami Ude-hishigi-waki-gatame <b>Ude-hishigi-ashi-gatame</b> <b>Ude-hishigi-te-gatame</b>	Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame
Shime-waza				Juji-jime Okuri-eri-jime <b>Kata-ha-jime</b> <b>Kata-te-jime</b>	Sankaku-jime Hadaka-jime <b>Ryo-te-jime</b> <b>Sode-guruma-jime</b> <b>Tsukumi-jime</b>
Anwendungen Tachi-ai	Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung	Alle Nage-waza mit einer sinnvollen Vorbereitung	Nage-waza mit zwei wirksamen Vorbereitungen	Mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen, drei davon beidseitig	Mit je zwei verschiedenen Vorbereitungen, vier davon beidseitig
	Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen	Eine Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen	Eine Bein- und eine Eindrehtechnik beidseitig	Tokui-waza in allen Bewegungsrichtungen und gegen einen rechtskämpfenden, einen linkskämpfenden und einen mit den Armen sperrenden Uke	Tokui-waza mit Finten und Wurffamilie
	Eine Nage-waza beidseitig	Zwei Nage-waza (je eine Bein- und eine Eindrehtechnik) beidseitig	Wurf nach Grifflosen (einmal Ärmel, einmal Kragen)	Renraku-waza, einmal mit Tokui-waza beginnend, einmal damit abschliessend	Zwei Kaeshi-waza zu Tokui-waza
		Eine Renraku-waza	Renraku-waza: Eindrehtechnik – Wurf nach hinten		
		Eine Kaeshi-waza (Gonoson)			
Anwendungen Idori	Uke und Tori kniend	Als Abschluss eines Angriffs aus Grundsituation	Osae-komi- und Kansetsu-waza aus Grundsituation	Als Abschluss aus Grundsituation des Bodenkampfs	Aus Grundsituation des Bodenkampfs
	Uke in Bankposition	Befreiung aus Beinklammer von Uke	Befreiungen Osae-komi-waza (je zwei Varianten)		Uke in Bankposition oder Bauchlage, Tori greift einmal von Kopf, einmal von der Seite und einmal von hinten (oder aus dem Reitsitz) an und schliesst mit eine Osae-komi-, einer Kansetsu- und einer Shime-waza ab.
	Uke auf Bauch	Befreiungen Osae-komi-waza (zwei Varianten) zu Kuzure-gesa-gatame, eine Variante zu Kata-gatame	Zwei Renraku-waza pro Osae-komi-waza		
	Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen	Als Abschluss eines Angriffs, Tori zwischen Ukes Beinen	Tori in Bankposition bzw. Bauchlage nimmt den von oben angreifenden Uke in Osae-komi-waza		
	Befreiung aus (jeder) Osae-komi-waza	Drei Renraku-waza: eine zu Kata-gatame, zwei zu Kuzure-gesa-gatame			
Allgemeines	Yakusoku-geiko	Yakusoku-geiko (aus der Bewegung) Kakari-geiko Übergang (Uke kniet, Tori steht / nach Ashi-waza)	Randori Interner Wettkampf oder Zusatzkurs Übergang (nach eigener Eindrehtechnik / nach Sutemi-waza - Angriff, 2 Techniken)  Koshi-waza der Kata	Regionaler Kampf oder Zusatzkurs Übergang (zwei nach Angriff durch Uke mit Nage-waza)  Te-, Koshi-, Ashi-waza der Kata	Nationaler Kampf oder Zusatzkurs Übergang (als Weiterführung eines Angriffs von Uke bzw Tori mit Abschluss (Katame-waza)) Nage-no-kata