

Konzept für Gürtelprüfungen – Judo

1. Allgemeine Philosophie

Das vorliegende Konzept definiert das System der Gürtelprüfungen im Judo innerhalb der Schule Shinbudo Biel/Bienne. Es orientiert sich am pädagogischen System des Kodokan Judo (Gokyō) und ist gleichzeitig an die Besonderheiten des modernen Judo angepasst.

Das Hauptziel der Prüfungen besteht nicht ausschliesslich in der technischen Überprüfung, sondern in einer ganzheitlichen Beurteilung der Judoka. Diese umfasst:

- die schrittweise Beherrschung der Grundlagen,
- das Verständnis der Prinzipien,
- die Fähigkeit, Aktionen flüssig miteinander zu verbinden,
- den respektvollen Umgang mit Trainingspartnern, Regeln und der ethischen Dimension der Kampfkunst.

Die Gürtelgrade strukturieren den Ausbildungsweg und dienen sowohl den Schülerinnen und Schülern als auch den Lehrpersonen als pädagogische Orientierung.

2. Struktur der Grade

Die Gürtelgrade sind wie folgt definiert:

- **6. Kyu** : Weissgurt
 - **5. Kyu** : Gelbgurt
 - **4. Kyu** : Orangegurt
 - **3. Kyu** : Grüngurt
 - **2. Kyu** : Blaugurt
 - **1. Kyu** : Braungurt
 - **1. Dan** : Schwarzgurt (gemäss Vorgaben des SJV)
-

3. Mindestvoraussetzungen für die Prüfungszulassung

Seit dem Erwerb des letzten Grades müssen folgende Mindestbedingungen erfüllt sein:

Angestrebter Grad	Minstdauer	Anzahl Trainingseinheiten	Mindestalter
Gelb	4 Monate	30	8 Jahre
Orange	5 Monate	40	10 Jahre
Grün	6 Monate	50	12 Jahre
Blau	7 Monate	60	13 Jahre
Braun	8 Monate	70	15 Jahre
Schwarz	Gemäss SJV		

Hinweis: Die Erfüllung dieser Mindestbedingungen berechtigt zur Teilnahme an der Prüfung, stellt jedoch keinesfalls eine Garantie für das Bestehen dar. Die Lehrperson behält die Verantwortung, die technische und charakterliche Reife der Judoka zu beurteilen.

4. Gemeinsame Grundsätze für technische Demonstrationen

Für alle Demonstrationen mit Partner gelten folgende Grundsätze:

- Logik, Präzision, Kontrolle und Sicherheit haben Vorrang vor Geschwindigkeit oder Kraft.
 - Die Rollen von Tori (handelnde Person) und Uke (empfangende Person) müssen klar erkennbar sein.
 - Die Demonstrationen werden am Platz und/oder in Bewegung präsentiert, wenn möglich sowohl rechts als auch links. Die Anforderungen steigen mit zunehmendem Gürtelgrad.
-

5. Technische Anforderungen nach Gürtelgrad

5.1 Gelbgurt

Ukemi (Falltechniken)

Programm Kinder und Erwachsene:
- Ushiro-ukemi - Yoko-ukemi - Mae-mawari-ukemi (Abschluss in liegender Position)

Nage-waza (Wurftechniken)

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
4 Nage-waza nach Wahl präsentieren. Vorschläge: - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi	Folgende Techniken sind zu präsentieren: - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi - O-goshi - Seoi-nage - Sasae-tsurikomi-ashi - O-uchi-gari
Bewegungsanforderungen	
- Die Techniken sind mit angemessener Vorbereitung zu präsentieren. - Ein Nage-waza ist mit zwei unterschiedlichen Vorbereitungsbewegungen zu zeigen. - Ein Nage-waza ist rechts und links zu präsentieren.	

Katame-waza (Kontrolltechniken)

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
4 Katame-waza nach Wahl präsentieren. Vorschläge: - Kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kata-gatame	Folgende Techniken sind zu präsentieren: - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame
Bewegungsanforderungen	
- Einstieg in die Festhaltegriffe aus einer Grundposition des Bodenkampfes: a) Tori und Uke kniend b) Uke im Vierfüßlerstand c) Uke in Bauchlage d) Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen - Für jede Festhaltegriffe ist eine Befreiung zu präsentieren.	

Zusätzliche Anforderungen

Programm Kinder und Erwachsene:
Anwendung von Yakusoku-geiko: - Im Stand abwechselnd Ausführung eines Nage-waza - Am Boden abwechselnd Immobilisation mit Osae-komi-waza.

5.2 Orangegurt

Ukemi

Programm Kinder und Erwachsene:
- Ushiro-ukemi über ein Hindernis - Yoko-ukemi (mit Festhalten an Uke) - Mae-mawari-ukemi über ein Hindernis (Abschluss in liegender Position)

Nage-waza (technique de projection)

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Präsentation von 8 Nage-waza nach Wahl aus der vorgegebenen Liste: - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi - O-goshi - Morote-seoi-nage - Ippon-seoi-nage - Eri-seoi-nage - Sasae-tsurikomi-ashi - O-uchi-gari - Tai-otoshi - Koshi-guruma - Tsurikomi-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Ko-soto-gari - Ko-uchi-gari - Okuri-ashi-barai - Uchi-mata	Präsentation folgender Techniken: - Tai-otoshi - Koshi-guruma - Tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Ko-soto-gari - Ko-uchi-gari - Okuri-ashi-barai - Uchi-mata
Bewegungsanforderungen	
- Zwei unterschiedliche Vorbereitungsbewegungen - Ein Ashi-waza rechts und links präsentieren - Eine Rotationstechnik (Tai-sabaki) rechts und links präsentieren. - Kombination nach Ausweichbewegung von Uke. - Kontertechnik (Kaeshi-waza): Tori weicht aus und übernimmt mit Nage-waza.	

Katame-waza (Kontrolltechniken)

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Präsentation von 8 Festhaltegriffen nach Wahl: - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Ushiro-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame - Uki-gatame - Ura-gatame	Präsentation von zehn Festhaltegriffen: - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Ushiro-kesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame - Uki-gatame - Ura-gatame
Bewegungsanforderungen	
- Katame-waza in Form eines Einstiegs in eine Immobilisation aus einer Grundposition des Bodenkampfes präsentieren. - Für jede Osae-komi-waza eine Befreiung präsentieren. - Tori befindet sich zwischen den Beinen von Uke und schliesst mit einer Osae-komi-waza ab. - Zwei Positionswechsel der Immobilisation präsentieren, wenn Uke versucht, sich zu befreien. - Eine Beinbefreiung präsentieren.	

Zusätzliche Anforderungen

Programm Kinder und Erwachsene:
- Einen Stand-Boden-Übergang präsentieren (Uke kniend, Tori stehend). - Einen Stand-Boden-Übergang im Anschluss an einen Angriff von Tori mit einer Ashi-waza präsentieren. - Anwendung von Yakusoku-geiko mit verschiedenen Nage-waza. - Anwendung von Kakari-geiko (Uke verteidigt sich durch Ausweichbewegungen und wird geworfen).

5.3 Grüngurt

Ukemi

Programm Kinder und Erwachsene:
- Mae-mawari-ukemi (mit Festhalten an Uke) - Mae-mawari-ukemi (über ein Hindernis, mit anschliessendem Aufstehen)

Nage-waza (technique de projection)

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
12 Nage-waza nach Wahl präsentieren. Vorschläge: - De-ashi-barai - Hiza-guruma - O-soto-gari - Uki-goshi - O-goshi - Morote-seoi-nage - Ippon-seoi-nage - Eri-seoi-nage - Sasae-tsurikomi-ashi - O-uchi-gari - Tai-otoshi - Koshi-guruma - Tsurikomi-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Ko-soto-gari - Ko-uchi-gari - Okuri-ashi-barai - Uchi-mata - Kata-guruma - Tsurigoshi - Hane-goshi - Ko-soto-gake - Ashi-guruma - Harai-tsurikomi-ashi - Tomoe-nage - Yoko-otoshi	Präsentation folgender Techniken: - Kata-guruma - Tsurigoshi - Hane-goshi - Ko-soto-gake - Ashi-guruma - Harai-tsurikomi-ashi - Tomoe-nage - Yoko-otoshi
Bewegungsanforderungen	
- Die Techniken mit einer angemessenen Vorbereitung präsentieren. - Ein Nage-waza mit zwei unterschiedlichen Vorbereitungsbewegungen präsentieren. - Zwei Ashi-waza (Beintechniken) rechts und links präsentieren. - Zwei Rotationstechniken (Tai-sabaki) rechts und links präsentieren. - Ein Renraku-waza (Kombination) präsentieren: Angriff mittels einer Rotationstechnik, Blockieren von Uke und anschliessende Projektion nach hinten.	

- Ein Nage-waza präsentieren, nachdem man sich aus einem Ärmelgriff von Uke befreit hat.
- Ein Nage-waza präsentieren, nachdem man sich aus einem Nackengriff von Uke befreit hat.

Katame-waza

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Die folgenden Katame-waza präsentieren: - Yoko-shiho-gatame (3 Varianten) - Kuzure-kami-shiho-gatame (3 Varianten) - Tate-shiho-gatame (3 Varianten) - Ude-hishigi-juji-gatame	Die folgenden Katame-waza präsentieren: - Nami-juji-jime - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Ude-garami - Ude-hishigi-juji-gatame - Ude-hishigi-ude-gatame
Bewegungsanforderungen - Die Katame-waza in Form eines Einstiegs in eine Immobilisation aus einer Grundposition des Bodenkampfes präsentieren. - Für jede Osae-komi-waza zwei Befreiungen präsentieren. - Für jede Osae-komi-waza zwei Renraku-waza präsentieren. - Einen Einstieg in Osae-komi-waza präsentieren, wobei Tori im Vierfüßlerstand ist und Uke über ihm steht. - Einen Einstieg in Osae-komi-waza präsentieren, wobei Tori in Bauchlage ist und Uke über ihm steht.	

Zusätzliche Anforderungen

Programm Kinder und Erwachsene:
- Einen Stand-Boden-Übergang im Anschluss an einen Angriff von Tori mit einer Rotationstechnik präsentieren. - Zwei Stand-Boden-Übergänge im Anschluss an einen Angriff von Uke in Sutemi-waza präsentieren. - Randori im Stand und am Boden. - Shiai: Teilnahme an einem Wettkampf (intern).

5.3 Blaugurt

Ukemi

Programm Kinder und Erwachsene:
- Freier Fall auf einer frei gewählten Seite (ohne vorherigen Kontakt mit der Tatami) - Mae-ukemi (aus kniender Position)

Nage-waza

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Die folgenden Nage-waza präsentieren: - Hane-goshi - Ashi-guruma - O-guruma - Sukui-nage/Te-guruma - Ushiro-goshi - Utsuri-goshi - Morote-gari - Kuchiki-taoshi	Die folgenden Nage-waza präsentieren: - Sukui-nage/Te-guruma - Uki-otoshi - Utsuri-goshi - O-guruma - Sumi-gaeshi - Tani-otoshi - Hane-makikomi - Soto-makikomi
Bewegungsanforderungen	
- Die Nage-waza präsentieren, darunter drei Techniken rechts und links, mit zwei unterschiedlichen Vorbereitungen. - Das eigene Tokui-waza (Lieblingstechnik) mit einer Bewegung in jede Richtung präsentieren, wenn: a) Uke rechts kämpft b) Uke links kämpft c) Uke mit den Armen blockiert - Auf der Grundlage des eigenen Tokui-waza zwei Renraku-waza präsentieren, a) einmal beginnend mit dem Tokui-waza b) einmal endend mit dem Tokui-waza.	

Katame-waza

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Die folgenden Katame-waza präsentieren: - Ude-garami - Ude-hishigi-ude-gatame - Juji-jime - Okuri-eri-jime	Die folgenden Katame-waza präsentieren: - Hadaka-jime - Okuri-eri-jime - Kataha-jime - Ude-hishigi-hiza-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame - Ude-hishigi-hara-gatame - Ude-hishigi-ashi-gatame
Bewegungsanforderungen	
- Die Katame-waza aus einer Grundposition des Bodenkampfes präsentieren. - Einen Shime-waza aus jeder Grundposition des Bodenkampfes präsentieren. - Einen Kansetsu-waza aus jeder Grundposition des Bodenkampfes präsentieren.	

Zusätzliche Anforderungen

Programm Kinder und Erwachsene:
- Zwei Stand-Boden-Übergänge im Anschluss an einen Angriff von Uke in Form eines Nage-waza präsentieren. - Shiai – Teilnahme an einem Wettkampf ODER Präsentation einer Serie des Nage-no-kata ODER Selbstverteidigung: Verteidigung gegen sechs unbewaffnete Angriffe.

5.3 Braungurt

Ukemi

Programm Kinder und Erwachsene:
- Freier Fall rechts und links (ohne vorherigen Kontakt mit der Tatami) - Mae-ukemi (aus dem Stand)

Nage-waza

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Die folgenden Nage-waza präsentieren: - Soto-makikomi - Hane-makikomi - Uki-waza - Sumi-gaeshi - Hikikomi-gaeshi - Ura-nage/Yoko-guruma - Kata-guruma	Die folgenden Nage-waza präsentieren: - Sumi-otoshi - Ushiro-goshi - O-soto-guruma - Ura-nage/Yoko-guruma - Uki-waza - Yoko-wakare - Yoko-gake
Bewegungsanforderungen	
- Die Nage-waza präsentieren, darunter vier Techniken rechts und links, mit zwei unterschiedlichen Vorbereitungen. - Das eigene Tokui-waza mit Finten sowie Wurffamilien und Kombinationen präsentieren (taktisches Konzept). - Zwei Kaeshi-waza vom eigenen Tokui-waza präsentieren.	

Katame-waza

Programm Kinder (-18 Jahre):	Programm Erwachsene (ab 18 Jahren):
Die folgenden Katame-waza präsentieren: - Ude-hishigi-hiza-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame - Ude-hishigi-hara-gatame - Ude-hishigi-ashi-gatame - Ude-hishigi-sankaku-gatame - Sankaku-jime - Hadaka-jime	Die folgenden Katame-waza präsentieren: - Katate-jime - Ryote-jime - Sode-guruma-jime - Tsukkomi-jime - Sankaku-jime - Ude-hishigi-te-gatame - Ude-hishigi-sankaku-gatame
Bewegungsanforderungen	
- Die Katame-waza aus einer Grundposition des Bodenkampfes präsentieren. - Einen Einstieg in Osae-komi-waza, Kansetsu-waza und Shime-waza präsentieren, wenn Uke im Vierfüßlerstand oder in Bauchlage ist, ausgehend von: a) frontal vor ihm	

- | |
|---|
| b) seitlich
c) hinter ihm, rittlings auf ihm |
|---|

Zusätzliche Anforderungen

Programm Kinder und Erwachsene:
- Einen Stand-Boden-Übergang präsentieren, endend in Osae-komi-waza, Kansetsu-waza oder Shime-waza: a) im Anschluss an einen Angriff von Tori b) im Anschluss an einen Angriff von Uke - Shiai – Teilnahme an einem nationalen Wettkampf ODER Präsentation von drei Serien des Nage-no-kata ODER Selbstverteidigung: Verteidigung gegen zwölf unbewaffnete Angriffe.

6. Schlussbestimmungen

Dieses Konzept stellt einen entwicklungsfähigen Rahmen dar. Das pädagogische Team des Shinbudō Biel/Bienne behält sich das Recht vor, die Inhalte entsprechend der Entwicklung des Clubs, dem Niveau der Praktizierenden und den pädagogischen Standards anzupassen.

Valentin Rota, rédigé le 28.01.2026