

Vorstellung / Rahmenbedingungen

für das

IBF – Sportabzeichen
Judo/ Jiu-Jitsu



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3
2. Gründe für die Einführung.....	3
3. Allgemeine Regelungen.....	4
3.1 Teilnahmevoraussetzungen.....	4
3.2 Abnahmevoraussetzungen.....	4
3.3 Durchführung.....	4
4. Prüfungsunterlagen zum Sportabzeichen.....	5
4.1 Prüfungsordnung.....	5
4.2 Prüfungsbogen.....	5
4.3 Teilnehmerliste.....	6
4.4 Urkunde.....	6
5. Gültigkeit, Inkrafttreten.....	7

Dokumentenhistorie

Datum	Version	Verfasser	Bemerkungen
01.04.2023	V1.0	Enrico Köhler	Dokumentenerstellung
24.01.2026	V.1.1	Peter Bruns	Anpassungen, u.a. Ergänzung Kombinationstechniken / Bodentechniken Judo

1. Vorwort

Das Sportabzeichen soll als zusätzliche Möglichkeit der sportlichen Ertüchtigung und Entwicklung eines jeden Einzelnen in der Kampfsportsparte Judo und Jiu-Jitsu innerhalb des Budo-Dachverbandes IBF-Deutschland e.V. dienen.

In den nachfolgenden Ausführungen werden die Ideen und Gründe für die Einführung eines Sportabzeichens sowie die damit einhergehenden Rahmenbedingungen für einen reibungslosen Ablauf erläutert.

Dieses Sportabzeichen ist speziell auf die Bedürfnisse eines Judoka / Jiu-Jitsuka abgestimmt und soll neben dem umfangreichen konditionellen Part auch einen Großteil der bereits erlernten Techniken wiederholen und zielgerichtet vertiefen.

Somit finden diverse Techniken aus dem Trainingsalltag ihre Anwendung.

Das Sportabzeichen ist für jung und alt gedacht und soll dem Teilnehmenden einen weiteren Trainingserfolg ermöglichen.

2. Gründe für die Einführung

Das Sportabzeichen dient der ergänzenden Förderung von u.a.

- Kondition
- Kraft-Ausdauer-Training
- Koordinationsfähigkeit
- Techniktraining
- Fallschule
- Gleichgewichtsfähigkeit

Insbesondere kann dadurch der aktuelle Trainingsstand abgerufen und überprüft werden.

Außerdem kann es als zusätzliche Vorbereitung für die Prüfungen zum Aufstieg in die nächste Gürtelgraduierung genutzt werden.

Andererseits kann das Sportabzeichen aber auch als Motivation und Ziel für diejenigen dienen, die aufgrund der Wartezeiten keine Prüfungen absolvieren können.

3. Allgemeine Regelungen

3.1 Teilnahmevoraussetzungen

Grundsätzlich kann jedes aktive Verbandsmitglied (Judo/ Jiu-Jitsu) im IBF Deutschland e.V., welcher einen gültigen IBF-Pass mit aktueller Jahressichtmarke besitzt, an der Durchführung eines jährlichen Sportabzeichens teilnehmen. Somit besteht auch die Möglichkeit die Prüfungen zum Sportabzeichen vereinsübergreifend anzubieten.

Als weitere Voraussetzung gilt, dass der Teilnehmende über die nötige gesundheitliche Verfassung verfügt (z.B. keine zu lange Pause oder noch vorhandene Verletzung).

Des Weiteren muss der Teilnehmende die grundlegenden Techniken, mindestens jedoch die Basis an Fallschule, beherrschen, um verletzungsfrei die Übungen durchführen zu können.

Jedes Mitglied darf nur ein Mal im Jahr an einer Sportabzeichenprüfung teilnehmen. Dies gilt auch bei einem Nichtbestehen der Prüfung.

3.2 Abnahmevoraussetzungen

Das Sportabzeichen darf nur von qualifizierten und lizenzierten Prüfern der IBF Deutschland e.V. abgenommen werden. Qualifiziert durch das Absolvieren und Bestehen einer Trainerlizenz und lizenziert durch die legitime Aufnahme in den Kreis der Prüfer des Verbandes im Judo/ Jiu-Jitsu **(Besitz eines Prüfer-Stempels)**.

Einem Übungsleiter und Übungshelfer, welcher die vorgenannten Voraussetzungen nicht erfüllt, ist die Abnahme eines Sportabzeichens nicht gestattet.

Es obliegt dem Prüferkreis die Termine für die Durchführung des Sportabzeichens festzulegen. Hierzu können auch mehrere Prüfungstage im Jahr angeboten werden.

3.3 Durchführung

Die Durchführung des Sportabzeichens ist in ausführlicher Form in dem gesonderten Dokument „IBF Sportabzeichen Judo/ Jiu-Jitsu Durchführungshinweise“ einzusehen.

Weiterhin wurde eine Bildergalerie zur besseren Veranschaulichung der korrekten Durchführung in dem vorbezeichneten Dokument erstellt.

4. Prüfungsunterlagen zum Sportabzeichen

Den Prüfern werden die nachfolgenden Unterlagen zur Prüfungsabnahme bereitgestellt.

4.1 Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung dient als Maßstab und Orientierung für den Prüfer, in welcher Zeit und welche Anzahl an Wiederholungen, durch den Teilnehmenden zu absolvieren sind.

Dem Prüfer wird hierzu empfohlen eine Stoppuhr und einen Handzähler als unterstützendes Mittel zu verwenden.

Das jeweilige Ergebnis aus der Prüfungsordnung entscheidet darüber, mit welcher Klasse: „Gold, Silber oder Bronze“ der Teilnehmende in der entsprechenden Disziplin zu bewerten ist.

Erst wenn in jeder Disziplin die Klasse „Gold“ aus der Prüfungsordnung erreicht wurde, hat der Prüfling das Sportabzeichen insgesamt mit „Gold“ bestanden. Sollte nur in einer Disziplin die Klasse „Silber“ erreicht worden sein, besteht der Teilnehmende das Sportabzeichen insgesamt nur mit „Silber“. Gleiches ist mit der Bewertung „Bronze“ anzuwenden.

Im eigenen Ermessen des Prüfers kann jedoch von der sog. „Joker“-Regelung Gebrauch gemacht werden, indem er dem Teilnehmenden erlaubt, in einer Disziplin schlechter abschneiden zu können, als in der Prüfungsordnung vorgesehen und dennoch im Gesamtergebnis die höherwertige Klasse erlangt.

4.2 Prüfungsbogen

Der Prüfer fertigt für jeden einzelnen Teilnehmenden einen Prüfungsbogen an. In diesem sind die Grundinformationen der Teilnahme sowie die Dauer und die Anzahl der geleisteten Drills und Übungen zu dokumentieren.

Die vorgenannten Ergebnisse sind mit der Prüfungsordnung abzugleichen. Das Endergebnis der errungenen Klasse („Gold, Silber oder Bronze“) ist in der Teilnehmerliste (siehe Punkt 4.3) einzutragen.

Der Prüfungsbogen ist dem Teilnehmenden nach Absolvierung des Sportabzeichens grundsätzlich auszuhändigen. Hiermit wird die erfolgreiche Teilnahme an dem Sportabzeichen bescheinigt. Außerdem dokumentiert der Prüfungsbogen die bereits absolvierten Sportabzeichen. Aus diesem Grunde sollte der Teilnehmende die ihm überreichten Prüfungsbögen sorgsam aufbewahren.

Grundsätzlich ist ein Nichtbestehen des Sportabzeichens nicht vorgesehen. Sollte der Teilnehmende das Sportabzeichen eigenständig abbrechen oder erfolgt ein Abbruch durch den Prüfer, ist der Teilnehmende weiterhin mit „Bronze“ zu bewerten.

4.3 Teilnehmerliste

Die Teilnehmerliste dient dem Prüfer als Gesamtübersicht an Ergebnissen, insbesondere wenn durch den Prüfer mehrere Teilnehmende am Prüfungstag abgenommen wurden.

Diese bleibt im Besitz des Prüfers, um die geleisteten Prüfungen zu dokumentieren und zu einem späteren Zeitpunkt weiterhin einsehen zu können.

4.4 Urkunde

Es ist die Urkundenvorlage „IBF Sportabzeichen Urkunde Judo/ Jiu-Jitsu“ von der IBF Deutschland e.V. zu nutzen. Diese wird von jedem Verein aus eigenen Mitteln bezogen.

Jeder Teilnehmende wird mit der Übergabe einer Urkunde mit der errungenen Klasse „Gold, Silber oder Bronze“ gewürdigt.



5. Gültigkeit, Inkrafttreten

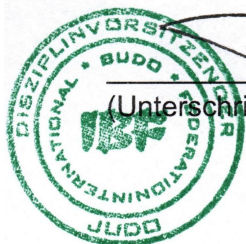
Das IBF-Sportabzeichen Judo/ Jiu-Jitsu erhält durch die Genehmigung des Disziplinvorsitzenden Judo/ Jiu-Jitsu der IBF Deutschland e.V. seine Gültigkeit und tritt nach dessen Bekanntgabe für alle Vereine in Kraft.

Hemming

(Ort)

08.05.2026

(Datum)



[Handwritten Signature]

(Unterschrift Disziplinvorsitzender Judo/ Jiu-Jitsu)



Durchführungshinweise

für das

IBF – Sportabzeichen
Judo/ Jiu-Jitsu



Inhaltsverzeichnis

1. Schlagdrill („Atemi-Waza“)	3
1.1 Vorbereitung	3
1.2 Ausgangsposition	3
1.3 Durchführung	3
2. Wurfd drill („Nage-Waza“)	4
2.1 Vorbereitung	4
2.2 Ausgangsposition	4
2.3 Durchführung	4
3. Waffendrill („Buki-Waza“) oder Kombinationstechniken	5
3.1 Vorbereitung	5
3.2 Ausgangsposition	5
3.3 Durchführung	5
4. Gleichgewichtsschulung	6
4.1 Vorbereitung	6
4.2 Ausgangsposition	6
4.3 Durchführung	6
5. Fallschule („Ukemi-Waza“)	7
5.1 Vorbereitung	7
5.2 Ausgangsposition	7
5.3 Durchführung	7
6. Bodendrill („Ne-Waza“)	8
6.1 Vorbereitung	8
6.2 Ausgangsposition	8
6.3 Durchführung	8
7. Darstellung in Bildform:	10
7.1 Schlagdrill	10
7.2 Wurfd rill	11
7.3 Waffendrill	12
7.4 Gleichgewichtsschulung	13
7.5 Fallschule	14
7.6 Bodendrill	15

Dokumentenhistorie

Datum	Version	Verfasser	Bemerkungen
01.04.2023	V1.0	Enrico Köhler	Dokumentenerstellung
24.01.2026	V.1.1	Peter Bruns	Anpassungen, u.a. Ergänzung Kombinationstechniken / Bodentechniken Judo

1. Schlagdrill („Atemi-Waza“)

Unter dem Punkt der Atemidrills sollen die Fähigkeiten der Atemitechniken in Form von Faust- und Ellenbogenschlägen, Tritten und Kniestößen bei der zu prüfenden Person unter Beweis gestellt werden.

1.1 Vorbereitung

Im Rahmen der Vorbereitung ist es erforderlich, dass ein Schlagpolster zur Verfügung gestellt wird. Dieses sollte möglichst für die Anwendung einer jeden der o.g. Atemiformen geeignet sein. Es wird ein Trainingspartner zur Durchführung benötigt.

1.2 Ausgangsposition

Der Prüfungspartner richtet sich gegenüber der zu prüfenden Person aus. Die Haltung des Schlagpolsters kann variieren und auch während der Durchführung in eine andere Position verändert werden. Grundsätzlich wird das Schlagpolster jedoch vor dem Oberkörper gehalten.

1.3 Durchführung

Sobald das Startsignal zur Durchführung erteilt wurde, gilt es durch die zu prüfende Person die o.g. Atemitechniken gegen das Schlagpolster anzuwenden. Hierbei bedarf es jedoch einem angemessenen Wechsel der Atemiangriffe. Dies bedeutet, dass die Schlag- und Trittfolgen regelmäßig gewechselt werden sollen.

Negativbeispiel: Durchführung von einfachen Faustschlägen über die gesamte Ausführungsdauer.

Positivbeispiel: Schlagkombination (max. drei Schläge) → Seitwärtstritte in unterschiedlichen Höhen → Kniestöße (max. drei Stöße) → Ellenbogenschläge (max. drei Schläge) – Fronttritt/Pushkick etc.

Die anzusetzende Zeit für den Drill ist durch die Prüfungsordnung festgesetzt. Die Bewertung richtet sich nach den erreichten Wiederholungen. Auch diese ist in der Prüfungsordnung vorgegeben.

2. Wurfdrill („Nage-Waza“)

Bei der Aufgabe des Wurfdrills geht es darum, die Wurfertigkeit der zu prüfenden Person zu testen. Alle Wurftechniken aus dem Judo und dem Jiu-Jitsu können angewendet werden.

2.1 Vorbereitung

Zur Vorbereitung bedarf es keiner weiteren Ausstattung oder Hilfsmittel. Es werden zwei Trainingspartner zur Durchführung benötigt.

2.2 Ausgangsposition

Die zu prüfende Person positioniert sich inmitten zweier Prüfungspartner, welche ihr jeweils gegenüberstehen und sich nach ihr ausrichten.

2.3 Durchführung

Sobald der Drill beginnt, gilt es durch die zu prüfende Person jeweils in abwechselnder Abfolge den jeweiligen Prüfungspartner mit einer Wurftechnik zu Fall zu bringen.

Die Auswahl der Würfe liegt im eigenen Ermessen der zu prüfenden Person. Jedoch darf kein eingesetzter Wurf in sofortiger Abfolge gegenüber dem anderen Prüfungspartner durchgeführt werden. Dies bedeutet, dass kein Wurf zwei Mal hintereinander angewendet werden darf. Eine Wiederholung des Wurfes ist erst dann wieder erlaubt, sobald eine andere darauffolgende Wurftechnik gezeigt wurde.

Beispiel:

1. Wurf bei Prüfungspartner 01: Hüftwurf
2. Wurf bei Prüfungspartner 02: Schulterwurf
3. Wurf bei Prüfungspartner 01: Hüftwurf

Die anzusetzende Zeit für den Drill ist durch die Prüfungsordnung festgesetzt. Die Bewertung richtet sich nach den erreichten Wiederholungen. Auch diese ist in der Prüfungsordnung vorgegeben.

3. Waffendrill („Buki-Waza“) oder Kombinationstechniken

Unter dem nächsten Punkt des Waffendrills bedarf es der Abwehr von mehreren Angriffen mit einer Waffe. Umfasst sind alle gängigen Schlag-, Stich- und Stoßwaffen im Budō, welche in das Training mit eingebunden werden.

Als Alternative für die Judoka können hier Wurftechniken als Kombinationstechniken bei einem Trainingspartner eingesetzt werden. Siehe hierzu die Beschreibung des Ablaufs unter Punkt 2: Wurfd drill „Nage-Waza“.

3.1 Vorbereitung

Die nachfolgenden Trainingswaffen sollten zur richtigen Durchführung zur Verfügung gestellt werden:

- *Stock (Hanbo, Jo, Bo)*
- *Trainingsmesser*
- *Bokken (Holz-Katana)*

Zudem wird ein Trainingspartner zur Durchführung benötigt.

3.2 Ausgangsposition

Dem Trainingspartner steht es bei der Auswahl der jeweiligen Trainingswaffe frei, sich für eine zu entscheiden. Ein Angriff mit mehreren Waffen gleichzeitig ist nicht angedacht. Sobald der Trainingspartner eine Trainingswaffe ausgewählt hat, stellt sich dieser gegenüber der zu prüfenden Person auf.

3.3 Durchführung

Ist die Freigabe für den Drill erteilt worden, beginnt der Trainingspartner damit, die zu prüfende Person mit der ausgewählten Waffe anzugreifen. Die Art des Angriffes wird dabei dem Trainingspartner als Angreifer überlassen. Für die zu prüfende Person als Verteidiger gilt es nun auf die Angriffe geeignet zu reagieren. Die Auswahl der Abwehrtechniken obliegen der zu prüfenden Person. In jedem Falle sollte das Ziel die Entwaffnung des Angreifers sein.

Ist der Trainingspartner entwaffnet worden, wird die Trainingswaffe zu Boden gelegt. Infolgedessen bedient sich der Trainingspartner der abgelegten Waffe und startet einen weiteren Angriff.

Je nach Trainingsniveau kann der Trainingspartner nach erfolgter Entwaffnung auch auf eine andere der o.g. Waffen zurückgreifen und mit dieser einen Folgeangriff starten.

Eine vorherige Absprache in diesem Zusammenhang ist wünschenswert.

Die anzusetzende Zeit für den Drill ist durch die Prüfungsordnung festgesetzt. Die Bewertung richtet sich nach den erreichten Wiederholungen. Auch diese ist in der Prüfungsordnung vorgegeben.

4. Gleichgewichtsschulung

Bei der Gleichgewichtsschulung geht es darum die körpereigene Balance während der Ausführung von Tritten, Wurfbewegungen oder Sprüngen zu überprüfen.

4.1 Vorbereitung

Für die Durchführung bedarf es keiner zusätzlichen Ausstattung oder Hilfsmittel. Die Aufgabe kann ohne Trainingspartner durchgeführt werden.

4.2 Ausgangsposition

Die zu prüfende Person stellt sich inmitten einer der ausgelegten Matten. Während der gesamten Dauer der Ausführung muss ein frei gewähltes Bein der zu prüfenden Person angehoben werden und darf bis zum Stoppsignal nicht abgelegt werden. Andernfalls verfallen die bislang gezählten Wiederholungen und es beginnt eine neue Zählung bei Null.

4.3 Durchführung

Sobald das Startsignal gegeben wurde, gilt es durch die zu prüfende Person das linke oder rechte Bein anzuheben. Nun bestehen drei Möglichkeiten zur Durchführung:

1. Ausführung von Tritten mit dem angehobenen Bein in die gewünschte Richtung in regelmäßiger Abwechslung (vorne, seitlich, hinten)

oder

2. Sprünge mit dem Standbein auf jeweils eine andere der angrenzenden Matten nach vorne, zur Seite oder nach hinten. Es darf nach einem Sprung nicht auf der gleichen Matte geblieben werden. Falls dies der Fall ist, wird der Sprung nicht als Wiederholung gewertet.

oder

3. Wurfbewegungen in wechselnder Ausführung, bspw. durch einen Harai-Goshi oder Uchi-Mata.

Die anzusetzende Zeit für die Gleichgewichtsschulung ist durch die Prüfungsordnung festgesetzt. Die Bewertung richtet sich nach den erreichten Wiederholungen. Auch diese ist in der Prüfungsordnung vorgegeben.

5. Fallschule („Ukemi-Waza“)

Unter der nächsten Aufgabe werden die Fähigkeiten der Fallübungen in allen bekannten Formen der Fallschule (Rollen und Stürze) aus dem Budō überprüft.

5.1 Vorbereitung

Zur Vorbereitung bedarf es keiner weiteren Ausstattung oder Hilfsmittel. Die Aufgabe kann ohne Trainingspartner durchgeführt werden.

5.2 Ausgangsposition

Die zu prüfende Person positioniert sich auf der Mattenfläche so, dass sie ausreichend Platz zur Durchführung von mehreren aufeinanderfolgenden Fallübungen hat. Sollte das Mattenende erreicht worden sein, dreht sich die zu prüfende Person wieder in Richtung Mattenzentrum und führt weitere Fallübungen aus.

5.3 Durchführung

Ist das Startsignal für die Durchführung erteilt worden, gilt es durch die zu prüfende Person so viele unterschiedliche Fallübungen wie möglich in einer Abfolge durchzuführen. Das bedeutet, dass sich die zu prüfende Person nur kurzzeitig wieder aufrichten darf, um eine darauffolgende Fallübung auszuführen. Es dürfen dabei keine Schritte für die nächste Fallübung zurückgelegt werden. Das Ziel soll sein, möglichst viele Fallübungen in einer Kette abzurufen.

Des Weiteren gilt das gleiche Prozedere bei der Auswahl der Fallübung wie bei dem o.g. Wurfd drill. Es darf eine Fallübung erst dann wiederholt werden, wenn die darauffolgende Fallübung ein andere gewesen ist.

Beispiel:

1. Fallübung: Rolle vorwärts
2. Fallübung: Sturz seitwärts
3. Fallübung: Rolle vorwärts

Die anzusetzende Zeit für die Fallschule ist durch die Prüfungsordnung festgesetzt. Die Bewertung richtet sich nach den erreichten Wiederholungen. Auch diese ist in der Prüfungsordnung vorgegeben.

6. Bodendrill („Ne-Waza“)

Unter dem Punkt des Bodendrills ist der Bodenkampf zu verstehen, in welcher die Fertigkeiten der zu prüfenden Person in der Bodenlage überprüft werden. Als Judoka werden hier die Fertigkeiten von Haltegriffen, Würgegriffen und Armhebel bei einem auf dem Boden liegenden Trainingspartner überprüft.

6.1 Vorbereitung

Zur Vorbereitung bedarf es keiner weiteren Ausstattung oder Hilfsmittel. Es wird ein Trainingspartner zur Durchführung gebraucht.

6.2 Ausgangsposition

Die zu prüfende Person begibt sich in die Bodenlage (auf dem Rücken liegend) und der Trainingspartner befindet sich:

1. in einer knienden Position zwischen den Beinen der zu prüfenden Person
oder

2. in einer sitzenden Position auf Bauchhöhe der zu prüfenden Person.

Die Auswahl der Position obliegt dem Trainingspartner. Die Position kann während der Durchführung im eigenen Ermessen gewechselt werden.

6.3 Durchführung

Nachdem der Drill freigegeben wurde, gilt es nun durch den Trainingspartner mehrere Schläge gegen die zu prüfende Person unter sich auszuführen. Das Trainingsniveau und die -intensität (bspw. offene Hand oder geballte Faust) ist dabei im Vorhinein zu beachten und abzustimmen. Für einen Judoka entfallen die vorbezeichneten Schläge und es gilt einen Wechsel der Haltegriffe, Würgegriffe und Armhebel durchzuführen.

Das Ziel der zu prüfenden Person ist es die Schläge zunächst abzuwehren oder auszuweichen und sich anschließend:

1. mit einer geeigneten Technik zu befreien, um Distanz zu gewinnen
oder

2. eine Festhalte-/Festlegetechnik gegen den Trainingspartner am Boden anzuwenden. Erst wenn sich die zu prüfende Person befreit hat oder der Trainingspartner wegen einer Technik „abschlägt“, gilt dieser Durchgang als gültige Wiederholung. Im Anschluss wird sich zurück in die Ausgangsposition begeben, um eine neue Wiederholung zu beginnen. Ferner ist zu beachten, dass analog zu den Wurfdrills und der Fallschule nicht nur Befreiungstechniken zur Distanzschaffung, sondern im Wechsel auch Festhalte-/Festlegetechniken angewendet werden sollen.

oder

3. einen Wechsel von Haltegriffen, Würgegriffen und Armhebel durchzuführen, bis der Trainingspartner „abschlägt“.

Die anzusetzende Zeit für den Drill ist durch die Prüfungsordnung festgesetzt. Die Bewertung richtet sich nach den erreichten Wiederholungen. Auch diese ist in der Prüfungsordnung vorgegeben.

7. Darstellung in Bildform:

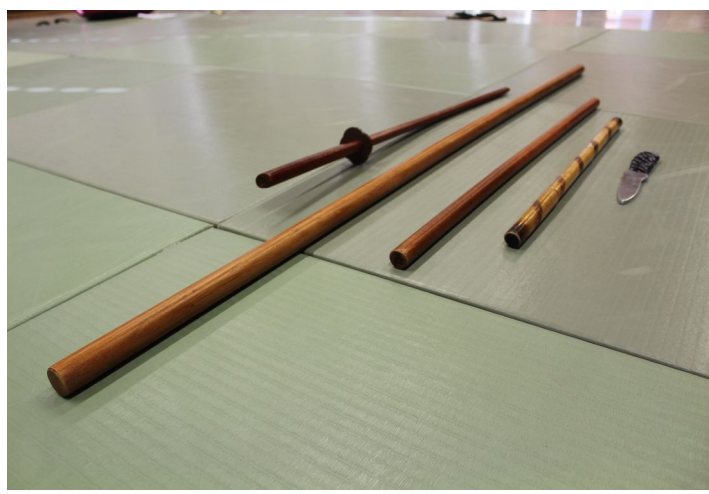
7.1 Schlagdrill



7.2 Wurfdrill



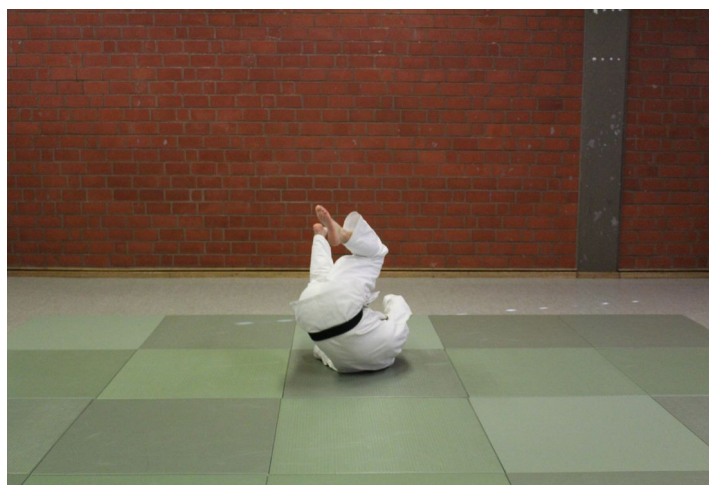
7.3 Waffendrill



7.4 Gleichgewichtsschulung



7.5 Fallschule



7.6 Bodendrill





IBF

**INTERNATIONAL
BUDO FEDERATION
DEUTSCHLAND e.V.**

MITGLIED DER IBF-INTERNATIONAL · REPRÄSENTANT FÜR DEUTSCHLAND

Prüfungsordnung

IBF – Sportabzeichen Judo/ Jiu-Jitsu

Bewertung: **Gold**

Drill / Übung	Grad	6. Kyu - 3. Kyu					2. Kyu - 1. Kyu					ab 1. DAN			
	Alter	bis 13	ab 14	ab 40	ab 60		bis 13	ab 14	ab 40	ab 60		ab 14	ab 30	ab 40	ab 60
	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.
Atemi-Waza (Schläge, Tritte)	60	60	90	75	60	90	90	135	120	90	120	120	160	140	120
Nage-Waza (Würfe)	60	6	10	8	6	90	10	14	12	10	120	14	18	16	14
Buki-Waza (Waffen)	60	6	10	8	6	90	10	14	12	10	120	14	18	16	14
Gleichgewichtsschulung	60	20	30	25	20	90	30	50	40	30	120	50	70	60	50
Ukemi-Waza (Fallschule)	60	10	14	12	10	90	14	18	16	14	120	20	30	25	20
Ne-Waza (Boden)	60	4	8	6	4	90	6	10	8	6	120	10	14	12	10
Freie Gestaltung (ab 1. DAN)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	120	14	18	16	14



**INTERNATIONAL
BUDO FEDERATION
DEUTSCHLAND e.V.**

MITGLIED DER IBF-INTERNATIONAL · REPRÄSENTANT FÜR DEUTSCHLAND

Prüfungsordnung

IBF – Sportabzeichen Judo/ Jiu-Jitsu

Bewertung: Silber

Drill / Übung	Grad	6. Kyu - 3. Kyu					2. Kyu - 1. Kyu					ab 1. DAN			
	Alter	bis 13	ab 14	ab 40	ab 60		bis 13	ab 14	ab 40	ab 60		ab 14	ab 30	ab 40	ab 60
	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.
Atemi-Waza (Schläge, Tritte)	60	40	70	50	40	90	70	115	100	70	120	100	140	120	100
Nage-Waza (Würfe)	60	4	8	6	4	90	8	12	10	8	120	12	16	14	12
Buki-Waza (Waffen)	60	4	8	6	4	90	8	12	10	8	120	12	16	14	12
Gleichgewichtsschulung	60	15	25	20	15	90	25	40	30	25	120	40	60	50	40
Ukemi-Waza (Fallschule)	60	8	12	10	8	90	12	16	14	12	120	16	24	20	16
Ne-Waza (Boden)	60	2	6	4	2	90	4	8	6	4	120	8	12	10	8
Freie Gestaltung (ab 1. DAN)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	120	10	14	12	10



**INTERNATIONAL
BUDO FEDERATION
DEUTSCHLAND e.V.**

MITGLIED DER IBF-INTERNATIONAL · REPRÄSENTANT FÜR DEUTSCHLAND

Prüfungsordnung
 IBF – Sportabzeichen Judo/ Jiu-Jitsu
 Bewertung: **Bronze**

Drill / Übung	Grad	6. Kyu - 3. Kyu					2. Kyu - 1. Kyu					ab 1. DAN			
	Alter	bis 13	ab 14	ab 40	ab 60		bis 13	ab 14	ab 40	ab 60		ab 14	ab 30	ab 40	ab 60
	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Zeit	Wdh.	Wdh.	Wdh.	Wdh.
Atemi-Waza (Schläge, Tritte)	60	<40	<70	<50	<40	90	<70	<115	<100	<70	120	<100	<140	<120	<100
Nage-Waza (Würfe)	60	<4	<8	<6	<4	90	<8	<12	<10	<8	120	<12	<16	<14	<12
Buki-Waza (Waffen)	60	<4	<8	<6	<4	90	<8	<12	<10	<8	120	<12	<16	<14	<12
Gleichgewichts- schulung	60	<15	<25	<20	<15	90	<25	<40	<30	<25	120	<40	<60	<50	<40
Ukemi-Waza (Fallschule)	60	<8	<12	<10	<8	90	<12	<16	<14	<12	120	<16	<24	<20	<16
Ne-Waza (Boden)	60	<2	<6	<4	<2	90	<4	<8	<6	<4	120	<8	<12	<10	<8
Freie Gestaltung (ab 1. DAN)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	120	<10	<14	<12	<10



Prüfungsbogen
IBF – Sportabzeichen
Judo/ Jiu-Jitsu

Sportabzeichenprüfende		Teilnehmende	
Name:		Name:	
Grad:		Grad:	
Verein:		Verein:	

Datum und Ort der Teilnahmen: _____

Anzahl der bisherigen Teilnahmen: _____

Atemi-Waza (u.a. Schlag- und Trittserien)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:
Nage-Waza (Wurftechniken)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:
Buki-Waza / Kombination (Waffenabwehr, Wurfkombination)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:
Gleichgewichtsschulung (Tritte, Sprünge, Wurfansätze)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:
Ukemi-Waza (Fallschule)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:
Ne-Waza (Bodentechniken)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:
Freie Gestaltung* (ab 1. DAN)	Dauer: (in Sek.)	Wdh.:

*Weiterführungs-, Kombinations-, Gegentechniken und / oder eigene Kreativaufgabe

Die Prüfung zum Sportabzeichen im Jahr _____ wurde erfolgreich absolviert.

Abnahme und Bescheinigung durch: _____
(Sportabzeichenprüfende / Prüfer-Stempel)



URKUNDE

JUDO-/JIU-JITSU-SPORTABZEICHEN

hat die Anforderungen an das
Judo-/Jiu-Jitsu-Sportabzeichen des IBF
im Jahr _____
zum ____ . Mal
erfüllt und ist damit berechtigt,
das Judo-/Jiu-Jitsu-Sportabzeichen in

zu tragen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH
zu dieser tollen Leistung.

DATUM

UNTERSCHRIFT PRÜFER

STEMPEL

柔道

柔術