



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

orangen Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum orangen Gürtel

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum gelb-orangen Gürtel.

Mit der nächsten Prüfung zum 5. Kyu schließt Du die Judo-Grundausbildung ab und wirst zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies wird sich besonders in deinem Bewegungsverhalten zeigen:

- Die bereits erlernten Techniken sollten sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Kumi-kata („Art des Greifens“) muss besprochen werden, um die Techniken variabler und den Kampfsituationen angepasster anzuwenden.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hände sowie der sinnvolle Einsatz von Zug und Druck müssen intensiv geübt werden.
- Der unterschiedliche Einsatz von Zug- und Hubarm soll mit Morote-seoi-nage vermittelt werden.
- Kombinationen und Kontertechniken nach Ausweichen und Übersteigen erfordern, dass das zugrunde liegende Verteidigungsverhalten mit aufrechtem Oberkörper geübt wird.
- Auf dieser Ausbildungsstufe werden fast alle Würfe auf einem Bein ausgeführt.
- Unterrichtsschwerpunkte sind Einsatz und Timing des Spielbeines.
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori über Uke besonders hingewiesen werden.

Wie schon gewohnt, wird Dich dieses Heft auf die nächste Prüfung zum orangen Gürtel, den 5. Kyu - Grad, vorbereiten.

Viel Freude beim Studium wünschen Dir

Deine älteren Judoka.

Das Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (oranger Gürtel) im 10. Lebensjahr

Falltechnik	rückwärts	seitwärts beidseitig		Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis	
Grundform der Wurftechniken	Morote- seoi-nage	Sasae-tsuri- komi-ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi- barai beidseitig	O-soto- gari beidseitig	Harai- goshi
Grundform der Bodentechniken	Juji-gatame beidseitig		Ude-garami beidseitig		
Anwendungs- aufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Kontertechnik). • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination). 				
Anwendungs- aufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen. • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage. • Eine Befreiung aus der Beinklammer. • Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden. 				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. • Bodenrandori in der Ausgangssituation Beinklammer beginnen. 				

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern:

Falltechnik

Die Judorolle über ein Hindernis (z. B. Medizinball, Gürtel oder Partner) soll die Sicherheit der Falltechnik vorwärts vertiefen und eine höhere und weitere Rollbewegung veranlassen.

Grundform der Wurftechnik

Der Schwerpunkt liegt eindeutig auf Techniken, die auf einem Bein stehend ausgeführt werden. Tori muss die Kontrolle über Uke durch sicheren Stand nach der Wurfausführung sicherstellen. Auch bei der Demonstration der Grundform steht auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfausführung im Mittelpunkt.

Grundform der Bodentechnik

Die beiden Hebelprinzipien (Armbeuge- / Armstreckhebel) sollen korrekt und ruhig demonstriert werden. Dabei geht es weniger um das Anwenden in der richtigen Situation als um die verantwortungsbewusste und wirksame Ausführung der Technik.

Anwendungsaufgabe im Stand

Hier geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, nach einem ersten Wurfversuch ein Ausweichen oder Übersteigen zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Tori kann die Reaktion von Uke auf den ersten Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Tori reagiert auf einen Wurfversuch von Uke mit einer Kontertechnik. Hierfür ist auf dieser Ausbildungsstufe ein angemessenes Partnerverhalten Voraussetzung.

Anwendungsaufgabe am Boden

Die erlernten Armhebel sollen sinnvoll in Standardsituationen angewendet werden. Armhebel können besonders erfolgreich eingesetzt werden, wenn sich Uke aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt. Die neue Standardsituation Beinklammer (aus der Oberlage oder Unterlage) erweitert die situativen Möglichkeiten, zum Erfolg zu kommen.

Randori

Beim Randori sollen die Judoka:

- **nicht** den Griff wechseln, **sondern** auf Verlangen der Prüfer mit gleichem oder gegengleichem Griff kämpfen,
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch Fehler im Angriffsverhalten des Partners zu eigenen Kontertechniken nutzen,
- **nicht** mit „steifen“, festen Armen sperren, **sondern** bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Übersteigen demonstrieren,
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, oder abgesprochen bewegen, **sondern** sich ergebende Chancen zu kontrollierten Würfen nutzen,
- am Boden **nicht** einfach erlernte Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardsituationen verdeutlichen,
- **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern nur** mit dosiertem Widerstand verteidigen, der unter Anstrengung gerade noch eine Technik ermöglicht.

1. Falltechnik:

Selbstverständlich wiederholst Du in jeder Trainingsstunde die Fallübungen in alle Richtungen und zu beiden Seiten. Wie fast alle Dinge im Judo, lassen sich auch die Falltechniken gemeinsam mit einem Partner üben und trainieren. Mit Unterstützung durch einen Partner gibt es eine Vielzahl an Variationen der Grundfalltechniken, z. B.:

- Fallübung rückwärts von der Bank
- Fallübung seitwärts mit Partnerhilfe
- Reckstangenfallübung
- Seitpferdfallübung
- Die Raketenabschussrampe
- Spiegelbildfallen zweier Judoka
- Judorolle über einen, zwei oder auch drei Partner.

Auch mit der ganzen Übungsgruppe lassen sich insbesondere Spielformen zum Thema „Fallen“ gemeinsam durchführen, so z. B.:

- Domino – Day
- Fallübung – Parcours

Falls Du die Übungen noch erklärt haben möchtest, so frage Deine/n Übungsleiter/in.

Morote-seoi-nage (beidseitig)



Gleichgewicht nach vorn brechen



Absenken der eigenen Hüfte unter den Schwerpunkt von Uke



Der rechte Unterarm von Tori ist fast waagrecht.

Hiza-guruma



Uke geht mit rechts zurück, entlastet sein rechtes Bein, Tori bricht das Gleichgewicht von Uke nach vorn und setzt unterhalb des Knies von Uke an.

Sasae-tsuri-komi-ashi



Uke geht mit rechts nach vorn und Tori bricht das Gleichgewicht von Uke über sein nach vorne aufgesetztes rechtes Bein. Bei der Wurfausführung steht Tori etwas seitlich neben der Fallrichtung von Uke.

Okuri-ashi-barai (beidseitig)



Okuri-ashi-barai wird am einfachsten aus der Seitwärtsbewegung ausgeführt. Bei diesem Wurf werden gleichzeitig beide Beine von Uke zur Seite gefegt.

Tori bewegt sich mit Uke zu seiner rechten Seite. Gleichzeitig mit der Fegebewegung mit dem linken Fuß nach rechts zieht Tori Uke nach links zur Seite, bricht so sein Gleichgewicht und wirft.



Eine gute Vorübung ist das "Transportspiel" und die "Seitpferdfallübung".

Frage Deine/n Übungsleiter/in.

O-soto-gari (beidseitig)



Gehe aktiv vorwärts an die Seite von Uke und stelle festen Seite-Seite-Kontakt her.



Dann das Gleichgewicht von Uke nach hinten brechen.



Sichere Ukes Bein an der Wade nach hinten weg, um zu werfen.

Harai-goshi



Ukes Gleichgewicht wird nach vorn gebrochen.

Dreh die Hüfte ein.



Stehe sicher auf deinem linken Bein. Schwinge Dein Spielbein nach hinten-oben, beuge den Oberkörper und werfe Uke.

Juji-gatame (beidseitig)

Die Anwendung von Hebeltechniken stellt höchste Anforderungen an das Verantwortungsbewusstsein von Tori.

- Wenn eine Hebeltechnik wirksam wird, gibt Uke sofort durch mehrmaliges Abklopfen auf!
- Das Abklopfen erfolgt möglichst auf dem Körper von Uke!
- Nach dem Abklopfen von Uke löst Tori sofort die Hebeltechnik!



Der Juji-gatame kann zum Beispiel im Anschluss an einen kontrolliert ausgeführten Hüftwurf ausgeführt werden (Übergang vom Stand zum Boden).

Eine gute Ausgangsposition ist auch der „Reitsitz“ auf Uke (Tate-shiho-gatame – Position).

Es kann nichts schaden, sich über die physikalischen Grundlagen der Hebel schlau zu machen.

Hinweis: im Physikbuch nach dem Stichwort „Hebelgesetze“ suchen.

Ude-garami (beidseitig)



In der Mune-gatame – Position: Uke streckt seinen Arm zur Abwehr nach oben. Er möchte Tori nach oben drücken.



Umlenken des Arms von Uke durch Tori.



Verriegeln durch Fassen des eigenen Handgelenkes.



Kontrolliertes Verdrehen des Ellenbogengelenkes.

Anwendungsaufgabe Stand

Konterwurf: Ippon-seoi-nage gegen Ippon-seoi-nage



Tori setzt Ippon-seoi-nage an.



Uke steigt über.



Uke wird zu Tori



Konterwurf: Ippon-seoi-nage

Kombination: Tai-otoshi – O-uchi-gari



Gleichgewichtbrechen



Wurfansatz Tai-otoshi



Uke steigt über.



Ausnutzen der Reaktion von Uke, kombinieren mit O-uchi-gari und Wurfausführung

Kombination: Ko-uchi-gari – Ippon-seoi-nage



Ansatz von Ko-uchi-gari.



Uke weicht nach hinten aus.



Tori kombiniert mit Ippon-seoi-nage.

Anwendungsaufgabe am Boden Übergang von einem Haltegriff zu Juji-gatame



Tori hält Uke mit Tate-shiho-gatame. Um sich zu befreien, drückt Uke mit seinem rechten Arm nach oben.



Tori gibt dem Druck nach und dreht sich nach links an die rechte Körperseite von Uke.



Tori steigt mit seinem linken Bein über, fixiert Ukes Arm und setzt Juji-gatame an.

Wechsel von Kuzure-kesa-gatame zu Ude-garami



Kuzure-kesa-gatame



Uke drückt nach oben, um sich zu befreien.



Tori lenkt den Arm von Uke zu Ude-garami um.

Beinklammer und Befreiung aus der Beinklammer



Tori greift Uke von den Beinen her an. Beim Übergang zu Kesa-gatame klammert Uke das linke Bein von Tori mit seinen Beinen (Beinklammer).



Tori hebt sein Gesäß an und schiebt sein rechtes Knie unter seinem Körper durch. Dabei wird der Oberkörper von Uke ständig kontrolliert.



Jetzt ist das Bein aus der Beinklammer befreit und Tori kann Uke mit Kesa-gatame halten.

Angriffe gegen die Bankposition mit Juji-gatame beenden



Angriff gegen die Bank von der Seite. Tori steigt mit rechts über Uke und schiebt sein rechtes Bein unter den Körper von Uke. Dabei wird Uke ständig kontrolliert.



Tori schiebt seinen rechten Arm unter der rechten Achselhöhle von Uke durch und fasst dabei in sein eigenes linkes Revers zum Fixieren des Arms von Uke. Jetzt steigt Tori mit seinem linken Bein vor den Kopf von Uke und rollt nach vorn über seine rechte Schulter. Bei der Rollbewegung ist Tori eng am Körper von Uke und dreht ihn dabei auf den Rücken.



Mit einem kontrollierten Juji-gatame wird der Angriff beendet.

Charakter eines zeitgemäßen Randori

- Randori ist **kein** Kampf! Nur wenn beide Partner einverstanden sind, wird die Grenze zwischen großer Anspannung und Wohlfühlen überschritten.
- Im Randori wird das Judo spielerisch mit viel Bewegung trainiert. Beide Partner bewegen sich locker.
- Beim Randori wird mit vielen Partnern trainiert. Die Judoka sind bereit, sich an die Kraft, Geschicklichkeit und besonders auf das technische Können des Partners einzustellen.
- Ziel des Randori ist ein gemeinsames Gegeneinander.
- Im Randori lernen die Judoka Situationen richtig zu nutzen. Sie stellen sich Aufgaben. Situationen werden auch von einem der beiden Judoka vorgegeben. Sie arbeiten geistig miteinander.

Meine Prüfung zum 5. Kyu-Grad, dem orangen Gürtel

Jetzt gehe ich gut vorbereitet mit einem sauberen Judogi zu meiner Gürtelprüfung. Alles, was ich gelernt habe, darf ich jetzt zeigen:

1. Falltechnik:

Ich falle rückwärts, seitwärts (beidseitig) und zeige die Judorolle vorwärts über ein Hindernis.

2. Grundform der Standtechniken:

Aus dem Stand werfe ich die Würfe: Morote-seoi-nage, Sasae-tsurikomi-ashi **oder** Hiza-guruma **und** Harai-goshi sowie Okuri-ashi-barai (beidseitig) **und** O-soto-gari (beidseitig).

3. Grundform der Bodentechniken:

Ich demonstriere sehr sorgfältig die Armhebel Juji-gatame und Ude-garami (jeweils beidseitig). Bei allen Hebeltechniken habe ich eine große Verantwortung für meinen Partner.

4. Anwendungsaufgabe Stand:

Wenn mein Partner mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weiche ich aus oder steige über und werfe selbst (Kontertechnik). Wenn ich mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreife, dann weicht mein Partner aus oder steigt über und ich setze nach und werfe (Kombination).

5. Anwendungsaufgabe Boden:

Die Befreiungsversuche meines Partners aus einer Haltetechnik nutze ich zu Juji-gatame, die aus einer anderen Haltetechnik zu Ude-garami. In der eigenen Rückenlage verteidige ich mich mit der Beinklammer. Auch kann ich mich aus einer Beinklammer befreien. Ich greife meinen Partner mit zwei verschiedenen Möglichkeiten gegen die mittlere Bankposition an und beende die Angriffe mit Juji-gatame.

6. Randori:

Im Standrandori kann ich Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. Das Bodenrandori beginne ich in der Ausgangssituation Beinklammer.

Mein Weg zum orangen Gürtel

Was ich sonst noch wissen muss:

Natürlich kenne ich die japanischen Begriffe und Namen der neuen Judotechniken.

Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
Hiza-guruma	Knierad
Sasae-tsuru-komi-ashi	Fußstopfwurf, Hebezugfußhalten
Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen, beide Füße fegen
O-soto-gari	Große Außensichel
Harai-goshi	Hüftfeger
Juji-gatame	Kreuzhebel
Ude-garami	Armbeugehebel
Kenka-yotsu	gegengleicher Griff, rechts gegen links und umgekehrt
Kumi-kata	Form / Art des Greifens

Literaturhinweis: DJB, Prüfungsordnung für Kyu-Grade,
Materialien für Multiplikatoren, Frankfurt, 2004

Graduierungskarte zum 5.Kyu (oranger Gürtel)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum / -Ort _____

Verein _____

Letzte Prüfung am _____

Prüfungsleistungen

Prüfungsfächer	Ort	Datum	Bestätigung
Falltechnik			
Grundform der Wurftechniken			
Grundform der Bodentechniken			

Die Prüfungsfächer „Falltechnik“, „Grundform der Wurftechniken“ und Grundform der Bodentechniken“ werden in einem trainingsbegleitenden Teil während des Trainings in Lehrgangsform überprüft.

Bei der Durchführung des trainingsbegleitenden Teils muss ein lizenzierte Prüfer anwesend sein. Der lizenzierte Prüfer bestätigt die bestandenen Prüfungsfächer in der Spalte „Bestätigung“ auf der Graduierungskarte.

Die Graduierungskarte wird bei der formalen Prüfung der Prüfungskommission vorgelegt.

Die weiteren Prüfungsfächer werden auf der Kyu-Prüfung geprüft.

Hinweis:

Werden einzelne Prüfungsfächer während des trainingsbegleitenden Teils nicht bestanden, können diese bei der formalen Prüfung wiederholt werden.



**„Faules Holz kann
man nicht
schnitzen.“**

Asiatisches Sprichwort

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2005
--------------	--

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany
Redaktionsschluss: 1. September 2005