



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

orange-grünen Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum orange-grünen Gürtel

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum orangenen Gürtel.

Jetzt beginnt das Judo-Grundlagentraining, das sich mit dem Vertiefen und Erweitern Deines Technikrepertoires beschäftigt. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass Du die bisher gelernten Techniken regelmäßig wiederholst. Die bisherigen Techniken sind eine solide Basis, um neue Techniken zu erlernen.

Bei den Wurftechniken kommen jetzt als eine Variante von O-uchi-gari und Ko-uchi-gari die Fegetechniken O-uchi-barai und Ko-uchi-barai dazu. Das erste Mal lernst Du eine Selbstfalltechnik kennen. Diese Techniken werden auch Opferwürfe genannt. Durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder Aktivitäten von Uke und Tori entstehen neue Wurfsituationen. Ziel ist es, dass Du lernst, die entstehenden Situationen zu nutzen oder selbst herzustellen.

Auch bei den Bodentechniken erweitern sich Deine Möglichkeiten durch zwei neue Hebeltechniken. Besonders wichtig wird das Training der Bodentechniken in den verschiedenen Standardsituationen. Hier lernst Du, wie Du die Bewegungen von Uke zu Deinem Vorteil nutzen kannst.

Dein Randori wird sich verändern. Das freie, spielerische Üben mit einem beginnenden „Kampfcharakter“ entsteht.

Dieses Heft wird Dich weiter auf Deinem Weg zum nächsten Kyu – Grad, dem 4. Kyu, begleiten.

Viel Spaß wünschen Dir

Deine älteren Judoka

Das Prüfungsprogramm zum 4. Kyu (orange-grüner Gürtel) im 11. Lebensjahr

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	Freier Fall gegebenenfalls mit Partnerhilfe (beidseitig)				
Grundform der Wurftechniken	Tsurikomi-goshi beidseitig	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai oder Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage beidseitig
Grundform der Bodentechniken	Ude-gatame beidseitig		Waki-gatame beidseitig		
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> • Tsurikomi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. Die anderen drei Techniken aus jeweils zwei verschiedenen Ausgangssituationen werfen. • Verteidigen durch Blockieren gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken. 				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen. • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen. • Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen. 				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und im hohen Reversgriff) werfen (Randori spielen!). • Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen. 				

Freier Fall (beidseitig)

Der freie Fall zu beiden Seiten dient zur Vorbereitung auf die Fallübung von Uke für die Sutemi-waza – Techniken (Selbstfalltechniken).



Um den freien Fall zu beherrschen, ist ständiges Wiederholen der Fallschule notwendig. Diese Falltechnik lässt sich z. B. sehr einfach mit Unterstützung des Partners erlernen. Dabei geben sich beide die rechte Hand.



Erlerne den „freien Fall“ nur mit Anleitung Deines Übungsleiters!

Tsuri-komi-goshi (beidseitig)



Kuzushi nach vorn, der rechte Unterarm von Tori liegt unter der linken Achselhöhle von Uke. Tori dreht die Hüfte weit ein und geht dabei leicht in die Knie.



Zum Werfen streckt Tori beide Knie und zieht Uke weiter nach vorn über die Hüfte. Tori unterstützt Uke beim Fallen.

Koshi-uchi-mata



Uke steht abgebeugt. Tori löst den rechten Arm und greift in den Judogi auf den Rücken von Uke.



Dabei drückt Tori Uke nach unten.

Uke versucht sich gegen diesen Druck aufzurichten.

Tori gibt der Aufwärtsbewegung nach und begleitet die Bewegung von Uke durch Ziehen nach oben.





Wenn Uke sich aufgerichtet hat, dreht Tori die Hüfte soweit ein, dass Körperkontakt der rechten Körperseite von Tori mit der Körpervorderseite von Uke besteht. Die Hüfte von Tori befindet sich unter der Hüfte von Uke.

Tori steht sicher auf dem linken Bein.

Das rechte Spielbein schwingt Tori zwischen beide Beine von Uke nach hinten-oben. Tori beugt den Oberkörper vor und wirft.



O-uchi-barai

Der O-uchi-barai ähnelt dem O-uchi-gari. O-uchi-gari ist eine Sicheltechnik und O-uchi-barai eine Fegetechnik. Wenn Uke mit seinem linken Bein auf Tori zugeht, dann kann Tori mit dem rechten Bein das linke Bein von Uke mit einer Halbkreisbewegung von innen nach außen fegen. Die Fegebewegung beginnt, wenn Uke seinen linken Fuß gerade belasten möchte. Gleichzeitig mit dem Fegen zieht Tori Uke in einem Halbkreis nach vorn - unten.



Ko-uchi-barai

Im Gegensatz zu Ko-uchi-gari ist auch Ko-uchi-barai keine Sicheltechnik sondern eine Fegetechnik. Geht Uke mit seinem rechten Bein auf Tori zu, kann Tori mit dem rechten Bein das linke Bein von Uke mit einer Halbkreisbewegung von innen nach außen fegen. Tori beginnt mit dem Fegen, wenn Uke seinen rechten Fuß gerade belasten möchte. Gleichzeitig zieht Tori Uke in einem Halbkreis nach vorn - unten.



Ko-uchi-maki-komi



Tori zieht Uke nach vorn oben und öffnet damit die rechte Körperseite von Uke.

Tori fasst mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel von Uke und stellt Körperkontakt zu Uke her.



Jetzt gleitet Tori mit dem rechten Bein zwischen die Beine von Uke und umschlingt mit dem rechten Bein das rechte Bein von Uke. Gleichzeitig drückt Tori mit dem Körpergewicht gegen Uke und sichelt sein Bein.



Tori kontrolliert Uke bis in die Bodenlage und kann dann in einen Haltegriff wechseln.

Der Ko-uchi-maki-komi ist eine sehr gute Kombination, wenn ein Ippon-seoi-nage geblockt wird.



Mein Weg zum orange-grünen Gürtel

Tomoe-nage (beidseitig)



Tori setzt seinen rechten Fuß gegen den Bauch von Uke.

Tori gleitet mit seinem linken Fuß tief zwischen die Beine von Uke.



Tori katapultiert Uke über sich hinweg.



Gegebenenfalls rollt Tori zu einer Folgetechnik weiter, z. B. zu einer Haltetechnik.

Waki-gatame (beidseitig)

Waki-gatame ist ein Armstreckhebel, der mit Hilfe der eigenen Körperseite durchgeführt wird.



Tori demonstriert hier das Prinzip von Waki-gatame: „mit der Körperseite hebeln“. Tori zeigt hier die Endposition des Hebels, wie sie sehr häufig vorkommt. Bei dieser Demonstration steht die exakte Darstellung der Hebelgesetze im Vordergrund.

Wie bei allen Hebeln zeigt Tori eine große Verantwortung für den Partner. Wenn Uke durch Abklopfen aufgibt, löst Tori sofort den Hebel.

Bei vielen Situationen im Bodenrandori kann Waki-gatame sehr erfolgreich eingesetzt werden.

Ude-gatame (beidseitig)



Tori hält Uke mit Mune-gatame.

Um sich aus dem Haltegriff zu befreien, drückt Uke mit seinem linken Arm die rechte Schulter von Tori nach oben.



Tori gibt dem Druck nach und richtet sich auf. Dadurch streckt sich der Arm von Uke.

Eine weitere Aufwärtsbewegung des Körpers von Uke blockiert Tori mit dem rechten Knie.



Tori klemmt das rechte Handgelenk von Uke zwischen Kopf und Schulter ein.

Zum Hebeln legt Tori beide Hände auf den Ellenbogen von Uke. Bei gleichzeitiger Drehung des Armes um seine Längsachse nach links drückt Tori den Arm in Richtung des eigenen Körpers.

Anwendungsaufgabe Stand:

Der gegengleiche Griff

Bei der Kumi-kata, der Art des Greifens, wird der gleichseitige Griff und der gegengleiche Griff unterschieden.



Gleichseitiger Griff:

Tori und Uke fassen jeweils mit der rechten Hand das gegenüberliegende Revers und mit der linken Hand den gegenüberliegenden Ärmel.

Also rechts gegen rechts oder umgekehrt.



Gegengleicher Griff:

Hier fasst Tori (rechts) mit der rechten Hand das gegenüberliegende Revers und mit der linken Hand den Ärmel von Uke. Uke fasst mit der linken Hand das gegenüberliegende Revers und mit der rechten Hand den gegenüberliegenden Ärmel von Uke.

Also rechts gegen links oder umgekehrt.

Der gleichseitige Griff war bisher immer die Ausgangslage beim Üben neuer Wurftechniken. Der gegengleiche Griff bietet im Angriff wie auch in der Verteidigung neue Möglichkeiten.

Tsuri-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff



Wenn Uke mit der linken Hand über den rechten Arm von Tori in das rechte Revers greift, kann Tori den rechten Arm unter die linke Achselhöhle von Uke schieben und zum Tsuri-komi-goshi oder Koshi-uchi-mata eindrehen. Bei beiden Würfen ist der Eingang ähnlich.

Die anderen drei Techniken aus jeweils zwei verschiedenen Ausgangssituationen werfen.



Uke fasst mit dem linken Arm über den rechten Arm auf den Rücken von Tori. Tori zieht Uke kreisförmig nach rechts und wirft mit O-uchi-barai.

Mein Weg zum orange-grünen Gürtel



Tori und Uke bewegen sich seitwärts. Tori fegt das Bein von Uke mit Ko-uchi-barai.



Tori und Uke stehen tief und ziehen den Partner jeweils nach hinten. Ohne den Zug aufzugeben, geht Tori nach vorn und wirft Ko-uchi-makikomi.



Uke steht abgebeugt. Tori zieht Uke dabei weiter nach unten. Sobald Uke sich aufrichtet, zieht Tori Uke nach oben vorn und wirft Tomoe-nage.



Verteidigen durch Blockieren gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

Gegen Eindrehtechniken nach vorn ist die Verteidigung durch Blocken möglich. Hierbei wird der Bauch nach vorn geschoben und die Hüfte abgesenkt, z. B. gegen Ippon-seoi-nage. Auch beim Ansatz kann durch dynamisches Vorschieben der linken Hüfte bereits geblockt werden.



Anwendungsaufgabe Boden

Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame ausführen.



Uke befindet sich zwischen den Beinen von Tori. Tori dreht sich auf die rechte Seite, dreht den rechten Ellenbogen von Uke nach oben und drückt ihn nach unten.



Tori dreht sich weiter nach rechts, blockiert mit dem linken Knie den Rücken von Uke und hebt mit Ude-gatame.

Mein Weg zum orange-grünen Gürtel

Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Juji-gatame ausführen.



Uke befindet sich zwischen den Beinen von Tori und möchte an der rechten Seite von Tori vorbei zum Haltegriff wechseln.



Tori dreht sich nach links und kontrolliert Uke durch Heranziehen. Tori liegt jetzt im rechten Winkel zu Uke.



Jetzt legt Tori das linke Bein vor den Kopf von Uke, klemmt den Hals von Uke zwischen Ober- und Unterschenkel ein und rollt Uke auf den Rücken, um Juji-gatame zu hebeln.



Mein Weg zum orange-grünen Gürtel

Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame ausführen.



Aus Kuzure-kesa-gatame Waki-gatame ausführen.



Mein Weg zum orange-grünen Gürtel

Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame kommen



Aus der eigenen Banklage zu einem Haltegriff kommen



Randori

Das Randori entwickelt sich zu einem freien, spielerischen Üben. Jetzt entsteht ein leichter „Kampfcharakter“.

Im Randori sollen die Judoka:

- mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen und **nicht** Wurfansätze mit einer gebeugten Körperhaltung erschweren,
- mit verschiedenen Griffvarianten Wurftechniken ausführen und **nicht** nur mit einem Griff trainieren,
- ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen und **nicht** nur hart verteidigen oder hektisch angreifen,
- auch Chancen nutzen, um sinnvoll in die Bodenlage überzugehen und **nicht** nur im Stand agieren.

Meine Prüfung zum 4. Kyu-Grad, dem orange-grünen Gürtel

Ich habe mich im Training sehr gut auf die Prüfung vorbereitet.

1. Vorkenntnisse:

Erstmalig werden Vorkenntnisse überprüft. Deshalb wiederhole ich alle Techniken, die ich für die bisherigen Kyu-Grade gelernt habe. Ich bin darauf vorbereitet, dass die Vorkenntnisse stichprobenweise überprüft werden.

2. Falltechnik:

Den „freien Fall“ kann ich zu beiden Seiten mindestens mit Hilfe meines Partners demonstrieren.

3. Grundform der Standtechniken:

Tomoe-nage und Tsuru-komi-goshi kann ich zu beiden Seiten zeigen. Koshi-uchi-mata und Ko-uchi-maki-komi sowie O-uchi-barai **oder** Ko-uchi-barai kann ich werfen.

4. Grundform der Bodentechniken:

Jeweils aus einer realistischen Situation demonstriere ich Waki-gatame und Ude-gatame. Natürlich denke ich daran, die Hebel sehr genau und kontrolliert mit vorsichtigem Kräfteinsatz durchzuführen.

5. Anwendungsaufgabe Stand:

Tsuru-komi-goshi **und** Koshi-uchi-mata werfe ich aus einem gegengleichen Griff, die anderen drei Techniken aus jeweils zwei verschiedenen Ausgangssituationen. Ich verteidige durch Blockieren gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken.

6. Anwendungsaufgabe Boden:

Aus der eigenen Rückenlage (Uke ist zwischen meinen Beinen) demonstriere ich Ude-gatame **und** Juji-gatame. Aus Kuzure-kesa-gatame zeige ich Ude-gatame **und** Waki-gatame, aus der eigenen Banklage Waki-gatame und einen Haltegriff.

7. Randori (**Randori spielen!**):

Im Standrandori werfe ich die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen **und** nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und im hohen Reversgriff). Beim Übergang vom Stand zum Boden nutze ich die Chance zur Verteidigung oder zum Angriff.

Was ich sonst noch wissen muss:

Koshi-uchi-mata	innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
Ko-uchi-barai	kleines inneres Fegen
Ko-uchi-maki-komi	kleines Einrollen von innen
O-uchi-barai	großes inneres Fegen
Sutemi-waza	„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe
Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
Tomoe-nage	Kopfwurf
Ude-gatame	mit beiden Händen auf den Ellenbogen Drücken und diesen verdrehen
Waki-gatame	mit der Körperseite hebeln
Yoko-tomoe-nage	seitlicher Kopfwurf;
Kuzushi	Gleichgewicht brechen

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

Mein Weg zum orange-grünen Gürtel

Meine wichtigen Notizen:

Graduierungskarte zum 4. Kyu (orange-grüner 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 lizenziierter 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.



**„Die Geduld nicht verlieren,
auch wenn es unmöglich
scheint, das ist Geduld“**

japanisches 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