



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

grünen Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum grünen Gürtel

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum orange-grünen Gürtel.

Mit der nächsten Prüfung zum 3. Kyu erhältst Du den ersten dunkel-farbigen Gürtel und darfst Dich dann schon zu den erfahrenen Judoka zählen.

Deine Techniken sind schon gefestigt und teilweise automatisiert.

Du hast schon Erfahrung bei Judo-Turnieren gesammelt oder solltest spätestens jetzt damit beginnen, Dich auch auf offiziellen Wettkämpfen zu erproben.

Auf jeden Fall solltest Du jetzt viele ungezwungene, spielerische Randori mit den unterschiedlichsten Partnern durchführen.

Zum intensiven Auseinandersetzen mit den Judo-Technik-Prinzipien ist ein sorgfältiges Studium der Kata wichtig. In dieser Stufe beginnt Dein Einstieg in diese tragende Säule des Judo.



In diesem Heft werden wir Dich gerne wieder auf Deinem Weg zum grünen Gürtel, dem 3. Kyu - Grad, begleiten.

Viele schöne Judo-Stunden
wünschen Dir

Deine älteren Judoka

Das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (grüner Gürtel) im 12. Lebensjahr

| | | | | | |
|------------------------------|--|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Vorkenntnisse | stichprobenartig | | | | |
| Falltechnik | Freier Fall (beidseitig) | | | | |
| Grundform der Wurftechniken | Koshi-guruma beidseitig | Ushiro-goshi beidseitig | Hane-goshi | Sumi-gaeshi | Tani-otoshi |
| Grundform der Bodentechniken | Ashi-gatame | | Ashi-garami | | |
| Anwendungsaufgabe Stand | <ul style="list-style-type: none"> • Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen. • Wenn Uke sich durch Blockieren verteidigt, zwei wählbare Kombinationen ausführen. | | | | |
| Anwendungsaufgabe Boden | <ul style="list-style-type: none"> • Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden ausführen: <ul style="list-style-type: none"> ○ als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, ○ als direkter Übergang (Hikkomi-gaeshi) und ○ als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs. | | | | |
| Randori | <ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Kontertechniken nach Ausweichen oder Blockieren werfen. • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen. | | | | |
| Kata | Nage-no-kata: Gruppe Koshi-waza (2. Gruppe, beide Seiten) | | | | |

Nage-no-kata, Gruppe Koshi-waza:

- Uki-goshi
- Harai-goshi
- Tsuru-komi-goshi

Ausbildungsschwerpunkte

- Als Verteidigungsverhalten wurde beim 4. Kyu das Blocken eingeführt. Beim 3. Kyu werden weitere, sich daraus ergebende Kombinationen gefordert.
- Die neuen Sutemi-waza (Selbstfalltechniken) erfordern eine Verfeinerung des Fallens nach vorne. Deshalb ist die Einführung des freien Falls zu beiden Seiten wichtig.
- Auch wenn es sich aus den Anforderungen der Prüfungsinhalte nicht ergibt, ist eine variable Ausweitung im Bereich Kumi-kata („die Art des Greifens“) zwingend notwendig.
- Die Anwendungsaufgaben bereiten weiterhin auf eine komplexe Anwendung der Judotechniken in freien Situationen vor.
- Der Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken wird mit der Anwendungsaufgabe Boden deutlich und ist für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtig.
- Für das Randori werden die konkreten Vorgaben verringert, es wird offener und freier in der Durchführung.
- Als eine andere Art, Judo zu betreiben und zu verstehen, wird durch den Beginn mit der Nage-no-kata das „formelle- Üben“ vermittelt.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Vorkenntnisse

Vorkenntnisse werden nur dann eingehender überprüft, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.

Falltechnik

Ohne eine geeignete Falltechnik kann der menschliche Körper einen Fall auf die Judo-Matte aus 30 – 60 cm Höhe unbeschadet überstehen. Ein Fall aus größerer Höhe - wie im Judo - setzt eine angemessene Fertigkeit im Fallen voraus. Zwei grundsätzliche Prinzipien sind dabei von besonderer Bedeutung:

- Die Aufprallfläche des Körpers muss möglichst groß sein, um die Aufschlagswucht pro Flächeneinheit möglichst zu minimieren.
- Durch Abschlagen mit den Armen und Beinen erzeugt der Judoka eine der Fallkraft entgegen gerichtete Kraft. Sie hebt die Fallkraft so auf, dass die verbleibende Restkraft unschädlich bleibt.



Bis zum 4. Kyu hat sich genügend Fallerfahrung und Orientierungsfähigkeit entwickelt, um jetzt den „freien Fall“ zu erlernen. Hilfreich sind hierbei eine geeignete Partnerhilfe und eine Weichbodenmatte. Selbstverständlich wird der „freie Fall“ zu beiden Seiten erlernt und durch sehr häufiges Üben automatisiert.

Erlerne den „freien Fall“ nur unter der Anleitung Deines Übungsleiters!

Grundform der Wurftechnik

Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen. Koshi-guruma ist die Angriffstechnik, die durch Ushiro-goshi gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll unbedingt beidseitig erlernt werden. Als Kontertechnik ist Tani-otoshi eine sehr schwierige Technik. Deshalb empfiehlt es sich, Tani-otoshi zunächst als Angriffstechnik oder als „vorweggenommene“ Kontertechnik einzuführen. Damit ist gemeint, dass die Kontertechnik **nicht** über ein vorhergehendes Blocken erfolgt, **sondern** in den Angriff des Gegners hinein startet. Sumi-gaeshi sollte mit normalem Griff gezeigt werden (siehe auch aktuelle Wettkampffregel). In Ausnahmefällen, z. B. bei erfolgreichen Wettkämpfern, wird auch Yokosumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert.

Grundform der Bodentechnik

Die neuen Armhebel können z. B. sehr gut aus einer Kesa-gatame – Position durchgeführt werden. Es ist wichtig, dass die Sicherheit von Uke durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet ist.

Anwendungsaufgabe im Stand

Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind:

- unterschiedliche Aktivitäten von Uke und / oder Tori (z. B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken usw.)
- unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links),
- unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu),
- Wurf als direkter Angriff, als Kontertechnik, in einer Kombination
- Wurf mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

Anwendungsaufgabe am Boden

Hier werden die drei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel gezeigt.

Randori

Das Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit leichtem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen **nicht** mehr an vorgegebenen Bewegungsmustern festkleben, **sondern** die gestellten Aufgaben in Stand und Boden leicht und locker mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit kämpferisch lösen.

Kata

Als erste zu erlernende Gruppe wurde die 3. Gruppe Koshi-waza („Hüftwürfe“) der Nage-no-kata („Form des Werfens“) ausgewählt, weil die Wurftechniken dieser Gruppe aus den vorhergehenden Kyu-Graden bereits bekannt sind. Deshalb können sich die Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.

Koshi-guruma (beidseitig)



Kuzushi nach vorn



Tori greift mit der rechten Hand in den Judogi.



Die Hüfte weit eindrehen.

Ushiro-goshi (beidseitig)



Uke aus den Beinen ausheben.



Uke auf die linke Körperseite werfen.

Hane-goshi



Mit einem klassischen Eingang wird enger Körperkontakt hergestellt.



Stehe sicher auf deinem linken Standbein, das rechte Spielbein schwingt seitlich nach hinten hoch.



Tori kontrolliert Uke beim Fallen.

Sumi-gaeshi



Uke steht abgebeugt. Tori gleitet mit dem linken Fuß tief zwischen die Beine von Uke.



Tori zieht Uke dabei weiter nach vorn und setzt den rechten Fußspann an die Innenseite des linken Oberschenkels von Uke.



Tori katapultiert Uke über sich hinweg.

Tori kontrolliert Uke bis in Endphase.

Gegebenenfalls rollt Tori zu einer Folgetechnik nach (z. B. einer Haltetechnik).



Tani-otoshi

Der Tani-otoshi wird hier als direkter Angriff gezeigt. Dieser Wurf lässt sich auch gut als Kontertechnik ausführen (z. B. gegen Koshi-guruma).



Tori startet einen Angriff nach hinten und gleitet mit dem linken Bein hinter beide Beine von Uke. Dabei zieht Tori sein rechtes Bein nach.



Jetzt gibt Tori den eigenen Stand auf und gleitet weiter hinter Uke.

Nach der Wurfausführung wird Uke mit einer Folgetechnik kontrolliert.
z. B. mit einer Haltetechnik.

Ashi-gatame

Ashi-gatame ist ein Armtreckhebel, der mit Hilfe des Beines, manchmal auch mit Hilfe des Knies, durchgeführt wird.



Hier verdeutlicht Tori das Prinzip von Ashi-gatame. Diese Position ist allerdings wenig wettkampfrelevant.

Im Vordergrund stehen hier die exakte Darstellung der Hebelgesetze und die Demonstration der besonderen Verantwortung für den Partner.

Ashi-garami

Ashi-garami ist ein Armbeugehebel, der mit Hilfe des Beines durchgeführt wird.



Hierbei ist der sorgfältig dosierte Einsatz des Beines von Tori bei der Ausführung des Angriffs auf den Arm von Uke von besonderer Bedeutung.

Die jederzeit vorhandene Kontrolle über den eigenen Krafteinsatz von Tori muss bei der Demonstration sehr deutlich werden.

Anwendungsaufgabe Stand:

Die fünf Wurftechniken sollen aus je einer sinnvollen Situation geworfen werden.

„Sinnvolle Situation“ bedeutet hier das Herstellen einer realistischen, d.h. im Wettkampf vorkommenden Ausgangslage für die Demonstration der Wurftechnik. Dabei können sich die beiden Partner absprechen und die Ausgangssituation vor der Wurfausführung kurz erläutern.



Koshi-guruma als direkter Angriff



Ushiro-goshi als Kontertechnik



Sumi-gaeshi gegen einen ab gebeugt kämpfenden Partner



Hane-goshi als direkter Angriff



Tani-otoshi als Kontertechnik, z. B. gegen O-uchi-gari

Mein Weg zum grünen Gürtel

Wenn Uke sich durch Blockieren verteidigt sollen zwei frei wählbare Kombinationen ausgeführt werden, z. B.:
Ippon-seoi-nage – Ansatz, Uke blockt nach hinten und senkt den Schwerpunkt ab, Tori kombiniert mit Tani-otoshi.



Anwendungsaufgabe am Boden

Folgetechnik vom Stand zum Boden nach einem missglückten Angriff von Uke



Uke setzt Tomoe-nage an.



Tori weicht zur Seite aus und führt dabei Ukes Bein zur Seite.



Tori geht über zum Haltegriff (Kesa-gatame).

Direkter Übergang vom Stand zum Boden, z. B. mit Juji-gatame beenden



Tomoe-nage-Ansatz



Unmittelbarer Hebelansatz beim Gleichgewichtbrechen



Die Wirkung des Armhebels muss beim Erreichen der Ne-waza – Position sofort eintreten.

**Übergang vom Stand zum Boden als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs
z. B. mit Hikkomigaeshi**



Sumi-gaeshi- Ansatz



Das Gleichgewicht wird gebrochen.

Der Wurfansatz führt zum Teilerfolg (z. B.: Yuko).



Folgetechnik:
Tate-shiho-gatame



Randori und Kata

Der Grundgedanke von Judo als Zweikampfsportart ist der „Sieg über den Gegner“ unter Beachtung der Judo-Prinzipien. Drei Hauptübungsformen sind hier zu nennen:

- Shiai (Wettkampf)
- Randori („Freies Üben“).
- Kata („Form“)

Randori und Kata sind Übungsformen, die auch auf den Wettkampf vorbereiten können. Sie besitzen jedoch so viel eigenes Gewicht, dass sie auch ohne nachfolgenden Wettkampf sinnvoll sind.

Randori

Traditionelle (enge) Definition:

“The goal of randori is to throw your opponent without being thrown yourself.” (Y. Matsumoto)

Matsumoto setzt Randori mit Kämpfen, mit Wettkämpfen, gleich. Die Grenze zum Kampf ist nur gering.

Differenzierte (weite) Definition:

„Wer sich darüber, dass er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Fallübung auszuführen, genauso freuen kann wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori erfasst.“ (Wolfgang Hofmann, Fachorgan „Judo“, 1973)

Randori beinhaltet demnach:

- Täuschen, Überlisten Kontern des Partners (intelligentes Judo)
- den Partner durch Bestimmen des Tempos ermatten
- Randori ist kein Kampf auf Biegen und Brechen
- die eigene Entwicklung und die des Partners sind gleich wichtig

Hier wird nicht so verteidigt, dass durch die eigene, überlegene Kraft der Angriff des Partners schon im Ansatz verhindert wird. Bei der Führung des Randori wird dem Partner immer noch eine Möglichkeit offen gelassen. Dies bedeutet aber nicht, für den Partner „springen“.

Immer dann, wenn es dem Partner gelingt, das Gleichgewicht richtig zu brechen und eine Technik sauber anzusetzen, dann sollte dieser gelungene Angriff auch mit einer korrekten Fallübung abgeschlossen werden.

Kata

Kata ist die Darstellung und Gestaltung einer dem Judo gemäßen Bewegungsform, in der Gefühle und Gedanken ausgedrückt werden, wie es in der Kunst (Musik, Malerei, Tanz, Literatur) geschieht.

Das Prüfungsfach Kata beinhaltet ab 3. Kyu die Vorführung je einer Gruppe der Nage-no-kata. Grundsätzlich wird auch bei Kyu-Prüfungen die Ausführung der Nage-no-kata in der vom Kodokan verbreiteten Form gefordert.

Im Gegensatz zur Dan-Prüfung wird bei der Kyu-Prüfung keinesfalls erwartet, dass die Kata „meisterlich“ wie bei einer Dan-Prüfung vorgeführt wird.

Dem Anspruch einer Kyu-Prüfung genügt es völlig, wenn die jeweilige Gruppe der Nage-no-kata als „Grundform“ demonstriert wird.

Der Beobachtungsschwerpunkt liegt dabei auf der korrekten Ausführung der Techniken und weniger auf dem Zeremoniell.

Aus der Vorführung soll deutlich werden, dass sich der Prüfling mit den Prinzipien und dem korrekten Bewegungsablauf sowie der Reihenfolge der geforderten Wurftechniken intensiv auseinandergesetzt hat.

Darüber hinaus muss erkennbar werden, dass der Anwärter sich über einen angemessenen Zeitraum mit seinem Partner gemeinsam um die Gestaltung der Demonstration bemüht hat.

Die **gemeinsame** Leistung von Tori und Uke wird beurteilt. Dabei ist zu unterscheiden nach Technikbeherrschung und Gesamteindruck.

Bei der Bewertung des Prüfungsfaches Kata sollte das Kriterium Technikbeherrschung den Ausschlag geben.

Meine Prüfung zum 3. Kyu-Grad, dem grünen Gürtel

Da ich mich sehr intensiv während der Vorbereitungszeit mit den Prüfungsinhalten beschäftigt habe, gehe ich selbstsicher in die Prüfung.

1. Vorkenntnisse:

Ich wiederhole alle Techniken, die ich für die bisherigen Kyu-Grade erlernt habe. Wahrscheinlich werde ich bei der Prüfung nur stichprobenweise danach gefragt. Aber ich bin darauf vorbereitet.

2. Falltechnik:

Den „freien Fall“ habe ich bis zur Prüfung intensiv geübt. Ich kann ihn auch mehrmals hintereinander demonstrieren.

3. Grundform der Standtechniken:

Ich demonstriere Koshi-guruma (beidseitig), Ushiro-goshi (beidseitig), Hane-goshi, Sumi-gaeshi, Tani-otoshi. Dabei lege ich großen Wert auf die Betonung des jeweiligen Wurfprinzips.

4. Grundform der Bodentechniken:

Ashi-gatame und Ashi-garami demonstriere ich jeweils aus einer realistischen Situation. Dabei denke ich daran den Ansatz sehr genau und kontrolliert mit vorsichtig dosiertem Krafteinsatz vorzunehmen.

5. Anwendungsaufgabe Stand:

Die fünf Wurftechniken werfe ich aus je einer sinnvollen Situation. Wenn Uke sich durch Blockieren verteidigt, führe ich zwei frei wählbare Kombinationen aus.

6. Anwendungsaufgabe Boden:

Ich führe drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden aus:

- als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,
- als direkten Übergang (Hikkomi-gaeshi) **und**
- als Fortsetzung eines eigenen missglückten **oder** teilweise erfolgreichen Angriffs.

7. Randori:

Im Standrandori werfe ich Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Kontertechniken nach Ausweichen **oder** Blockieren.

Die Bodenrandori beginnen in Standardsituationen.

8. Kata:

Aus der Nage-no-kata demonstriere ich mit meinem festen Partner die Gruppe der Koshi-waza (2. Gruppe, beide Seiten).

Was ich sonst noch wissen muss:

| | |
|-------------------------|---|
| Hane-goshi | Hüftsprungwurf („schnellender Hüftwurf“) |
| Koshi-waza | Gruppe der Hüftwürfe |
| Koshi-guruma | Hüfttrad |
| Ushiro-goshi | Hüftgegenwurf |
| Sumi-gaeshi | Ecken-Kippe |
| Yoko-sumi-gaeshi | seitliche Ecken-Kippe |
| Tani-otoshi | Talfallzug, „ins Tal stürzen“ |
| Ashi-garami | Beugehebel mit Hilfe des Beins |
| Ashi-gatame | Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies) |
| Kata | Form |
| Nage-no-kata | Form des Werfens |
| Shiai | Wettkampf |
| Ai-yotsu | mit gleichem Griff |

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

Graduierungskarte zum 3. Kyu (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 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.



„Wer die Formen nicht achtet, kann nicht vollendet werden“

Kung Fu Tse

| |
|--|
| <p>Herausgeber: Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2005</p> |
|--|

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

Printed in Germany
Redaktionsschluss: 1. September 2005