

8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Falltechnik</b> (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			
<b>Grundform der Wurftechniken</b> (2 Aktionen)	O-goshi <u>oder</u> Uki-goshi*	O-soto-otoshi			
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame	Mune-gatame			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (1 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke</li> </ul>				
<b>Randori</b> (2-3 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben</li> </ul>				

\* **alternativ auch** eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel-Revers-Griff

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Dem Judoanfänger soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden
- Der Zusammenhang von Vertrauen und Verantwortung muss deutlich werden
- Fallen nach hinten und seitwärts Landen zu beiden Seiten nach einem Wurf nach vorne
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten; nicht auf den Partner fallen; am Arm sichern und sicherer Stand auf beiden Beinen
- Die Würfe auf Ukes Aktion hin ausführen („Situationen nutzen“)

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Falltechnik

Werfen und Fallen sowie Halten und Befreien sollen zusammen unterrichtet und entwickelt werden; der Übungsleiter sollte zu jedem Wurf die geeignete Falltechnik vermitteln.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Die beiden Partner müssen sich so verhalten (können), dass der andere Werfen/Fallen lernen kann; es ist also notwendig, das richtige Verhalten von Uke genauso auszubilden wie das von Tori; der verlangte Wurf kann auch „überdeutlich“ im Stand ausgeführt werden. \* **Da viele Trainer und Übungsleiter aus methodischen Gründen von Beginn an einen Ärmel-Revers-Griff bevorzugen kann zur Prüfung auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus diesem Griff, wie z.B. Tai-otoshi oder Tsurikomi-goshi, demonstriert werden.**
- Unter O-soto-otoshi verstehen wir das Aufsetzen eines Beines von außen hinter einem Bein des Partners bei gleichzeitigem engen Kontakt der Schultern und der Körperseite; diese Technik ermöglicht es Kindern auf beiden Beinen stehend zu werfen und ihr eigenes Gleichgewicht zu bewahren, um so den Fall des Partners zu kontrollieren, was vor allem jüngeren Kindern bei einem O-soto-gari nicht gut gelingt

#### 3. Grundform der Bodentechnik

- Die Partner müssen die Technik korrekt demonstrieren und deutlich machen, dass sie mit der geforderten Technik Uke am Boden kontrollieren können
- Wir nehmen Kuzure-kesa-gatame als Einstiegstechnik, weil bei diesem Griff unter Arm und Schulter statt um den Nacken gefasst wird; viele Judo-Anfänger erleben das Einklemmen des Kopfes („Schwitzkasten“) als schmerzhaft und bedrohend für ihren Nacken

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand

- In dieser Ausbildungsstufe soll je ein Wurf nach vorne und nach hinten aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung von Uke ausgeführt werden
- Der Zug/ Druck von Uke soll so stark erfolgen, dass Tori die Aktion gut übernehmen kann

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

Werfen und Fallen soll mit Halten und Befreien verbunden werden, damit der Anfänger einen Überblick über die technischen Möglichkeiten des Judo erhält. Es wird erwartet, dass die Partner angemessen kooperieren.

#### 6. Randori

- Die einzelnen Bodenrandori sollten nicht länger als eine Minute dauern, die Gesamt-Prüfungszeit nicht viel mehr als 3 Minuten. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten.
- Die beim Randori übenden Judoka sollen
  - sich **nicht** als Sieger und Besiegte fühlen, **sondern** wissen, dass beide durch das Studium der Judotechniken aus der Bewegung gewinnen
  - **nicht** mit maximalem Kraftaufwand und völlig verbissen **kämpfen, sondern** sich mit viel Bewegung „spielerisch balgen“

### Lexikon/neue japanische Begriffe

1. <b>Kuzure-kesa-gatame</b>	<i>Variante des Schärpen-Haltegriffs</i>
2. <b>Mune-gatame</b>	<i>Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame</i>
3. <b>O-goshi</b>	<i>großer Hüftwurf</i>
4. <b>O-soto-otoshi</b>	<i>großer Außensturz</i>
5. <b>Randori</b>	<i>freies Üben</i>
6. <b>Rei</b>	<i>Gruß</i>
7. <b>Tori</b>	<i>derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)</i>
8. <b>Uke</b>	<i>derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich Nehmer)</i>
9. <b>Ukemi</b>	<i>Falltechnik</i>
10. <b>Uki-goshi</b>	<i>Hüftschwung</i>

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken. Dies gilt für alle folgenden Stufen!

7. Kyu: gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Falltechnik</b> (4 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle vorwärts mit Liegen- Bleiben <u>oder</u> Aufstehen	
<b>Grundform der Wurftechniken *</b> (5 Aktionen)	O-goshi*	Uki-goshi*	O-uchi-gari	Seoi-otoshi
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (4 Aktionen)	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari</li> </ul>			
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen</li> <li>• 1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden</li> <li>• 1 Wechsel von Haltgriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke</li> </ul>			
<b>Randori</b> (3-4 Randori a`1 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat</li> </ul>			

\* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: einer der Hüftwürfe

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 7. Kyu (gelber Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Auf den grundlegenden Erfahrungen des 8. Kyu soll weiter aufgebaut werden
- Fallen rückwärts aus dem Stand und nach einem Wurf seitwärts Landen soll intensiviert und durch die Judorolle ergänzt werden.
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten soll ergänzt und intensiviert werden; die Wurfideen „ausheben“, „sicheln“ und „rotieren lassen“ sollen beispielhaft so eingeführt werden, dass die „Wurfidee“ klar wird
- Die Würfe sollen weiterhin überwiegend auf Ukes Aktion hin ausgeführt werden („Situationen nutzen“)

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Falltechnik

Die Judorolle (Mae-mawari-ukemi) fällt nicht jedem gleichermaßen leicht. Daher kann sie mit Liegenbleiben in der korrekten Endposition **oder** mit Aufstehen gezeigt werden. Beides soll nur in der Grobform verlangt werden.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Auf dieser Stufe sollte unbedingt der Wurf von O-goshi/Uki-goshi geübt werden, der zum 8. Kyu nicht geübt wurde. Wir empfehlen einen der Hüftwürfe zur anderen Seite.
- Unter **Seoi-otoshi** verstehen wir eine mit breitem Stand ausgeführte Form des **Ippon-seoi-nage**. Dabei soll Tori mit der Zughand über Ukes Arm am Kragen greifen. So kann die Kraft leichter übertragen und enger Körperkontakt aufgebaut werden.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

Da die Haltegriffe sollen prinzipiell beidseitig geübt werden. Dies gilt auch für die Befreiungen, auch wenn dies nicht bei der Prüfung gezeigt werden muss.

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand

- Für Würfe nach vorne bietet sich eine günstige Wurfgelegenheit, wenn sich das Lot von Ukes Körperschwerpunkt **vor** dessen Füßen befindet. Würfe nach hinten (z.B. O-uchi-gari) können gut angewendet werden, wenn Ukes Körperschwerpunkt (Hüfte/Gesäß) im Lot hinter Ukes Füßen ist.
- Der Druck/Zug soll so stark erfolgen, dass Tori die Würfe technisch sauber ausführen kann.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Bei Befreiungen muss sich Uke so verhalten, dass Tori sich befreien kann.

- Die Kunst bei allen Aufgaben am Boden besteht darin, den Widerstand so zu dosieren, dass Tori mit Anstrengung die gestellte Aufgabe lösen kann.
- Wir unterscheiden: hohe Bank (auf Händen und Unterschenkeln), mittlere Bank (Unterarme, Unterschenkel, „Luft“ unter dem Bauch), niedrige Bank ( ganz eng zusammengekauert), Bauchlage (flach gestreckt auf dem Bauch)

### 6. Randori

Es sollten ca. 3-4 kurze Randori durchgeführt werden. Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten Im Randori werden immer beide Partner gleichzeitig und gemeinsam bewertet.

Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- **Das Bodenrandori jeweils durch eine korrekte Wurftechnik einleiten**
- **nicht** mit Uke gemeinsam zu Boden gehen, **sondern** erst Hilfe beim Fallen geben und dann den Haltegriff ansetzen; danach beginnt ein Randori von ca. 30 Sekunden Dauer; dann Rollenwechsel
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/ kämpfender) Uke sein
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** deutlich die Aufgaben von Tori (der versucht ernsthaft zu halten) und Uke (der versucht sich ernsthaft zu befreien bzw. nicht gehalten zu werden) bei der Anwendung von Bodentechniken herausstellen

### Lexikon/neue japanische Begriffe

11. Ai-yotsu	Gleicher Griff: rechts gegen rechts; links gegen links
12. O-uchi-gari	Große Innensichel
13. Seoi-otoshi	Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz
14. Kesa-gatame	Schärpen Haltegriff
15. Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite
16. Tate-shiho-gatame	Reitvierer; auf dem Partner „reiten“ und halten; Vier-Punkte-Haltegriff von oben
17. Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her;
18. Mae-mawari ukemi	Judorolle vorwärts (mit Liegenbleiben oder aufstehen)
19. Otoshi	stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen
20. Gari	sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen