

6. Kyu: gelb-orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Falltechnik</b> (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts <b>(beidseitig)</b>	Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen		
<b>Grundform der Wurftechniken *</b> (6 Aktionen)	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-soto-gake <b>oder</b> Ko-soto-gari	De-ashi- barai
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (6 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame zwei der oben genannten Haltegriffe in zwei unterschiedlichen Ausführungen				
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage oder Tai-otoshi.</li> <li>• Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari oder De-ashi-barai</li> <li>• Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.</li> </ul>				
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O-uchi-gari oder Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff</li> <li>• 2 unterschiedliche Befreiungsprinzipien aus einem der oben genannten Haltegriffe</li> <li>• 1 Angriff wenn <b>Uke</b> auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien)</li> <li>• 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen.</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3-5 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen.</li> <li>• Im Bodenrandori <u>nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen kontrollieren kann.</u></li> </ul>				

\* eine der Wurftechniken **zur anderen Seite**, Empfehlung: **Deutscher Judo-Bund e.V.**

**Ippon-seoi-nage**

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 6. Kyu (gelb-orange)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen.
- Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und/oder Körperbewegungen Wurftechniken vorzubereiten („Situationen schaffen“)
- Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judotechniken immer wieder deutlich gemacht werden.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Falltechnik

Auf dieser Stufe muss die Judorolle zu beiden Seiten gezeigt werden, sowohl mit Liegenbleiben als auch mit Aufstehen. Dies ist vor allem für das Erlernen des Tai-otoshi eine sehr nützliche Voraussetzung.

#### 2. Grundform der Wurftechnik

- Ippon-seoi-nage (empfohlen zur anderen Seite) soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren.
- Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine gleich belastet und das belastete rechte Bein von Uke blockiert.
- Werfen mit der kleinen Fläche der Fußsohle wird durch Ko-uchi-gari und Ko-soto-gari eingeführt.
- Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden.
- Mit De-ashi-barai kommt die erste Fegetechnik erst jetzt hinzu. Dieses neue Wurf-Prinzip soll behutsam eingeführt werden.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

- Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll das Verständnis für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Die Judoka sollen verstehen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs-/ Befreiungsversuchen zu

begegnen. Bei den Befreiungen sollen unterschiedliche z.B. Prinzipien wie Druck-Gegendruck oder unter den Schwerpunkt kommen gezeigt werden.

#### 4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Auf dieser Stufe lernt Tori, einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten („Situationen schaffen“). Dabei werden Körperbewegungen („Tai-sabaki“) und der wechselnde Einsatz von Zug und Druck mit den Armen sehr wichtig.
- Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst sehr judogemäß durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen. (Achtung: **kein Sperren** mit den Armen!!)
- Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe der Technik entsprechend die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fußtechniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen.
- Die Befreiungen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d.h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen.
- Sinnvolles Arbeiten in der Standardsituation Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern, Lösungen für die Ober- und die Unterlage zu kennen.

#### 6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte mit mehrfachem Partnerwechsel 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** mit den Armen sperren, **sondern** lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfstil zeigen („schönes Judo“)
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch entschlossen angreifen
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen
- am Boden **nicht** nur spielerisch miteinander raufen, **sondern** mit größeren Widerständen als im Stand auch das gegeneinander Kämpfen erproben

### Lexikon / neue japanische Begriffe

22. Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
23. Tai-otoshi	Körpersturz
24. De-ashi-barai	Den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger
25. Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
26. Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
27. Gake	Einhängen

5. Kyu: orangener Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

<b>Falltechnik</b> (5 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)	Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hindernis		
<b>Grundform der Wurftechniken*</b> (5 Aktionen)	Morote-seoi-nage	Sasae-tsuru-komi- ashi oder Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai	O-soto-gari	Harai-goshi
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	Juji-gatame	Ude-garami			
<b>Anwendungs- aufgabe Stand</b> (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (<b>Konter</b>)</li> <li>• Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (<b>Kombination</b>)</li> </ul>				
<b>Anwendungs- aufgabe Boden</b> (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukes Befreiungsversuche aus 1 Haltetechnik zu Juji-gatame, oder zu Ude-garami nutzen</li> <li>• Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage</li> <li>• 1 Befreiung aus der Beinklammer</li> <li>• 1 Angriff gegen die <b>mittlere</b> Bankposition mit Juji-gatame beenden</li> </ul>				
<b>Randori</b> (3-5 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen</li> <li>• Bodenrandori in der Ausgangssituation „Beinklammer“ beginnen.</li> </ul>				

\* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Sasae oder Hiza

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 5. Kyu (orangener Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Prüfung zum 5. Kyu schließt der Judoka die Grundausbildung ab und wird zu einem fortgeschrittenen Judoka. Dies sollte sich im Bewegungsverhalten zeigen.
- Die bereits erlernten Techniken sollten sicher und mit guter Kontrolle über Ukes Fall ausgeführt werden können. Falltechniken sind sicher und selbstbewusst.
- Die Probleme der Kumi-kata („die Art wie man greift“) müssen besprochen werden, damit die Techniken variabler und den Kampfsituationen angepasster angewendet werden können.
- Die lockere und variable Arbeit der Arme und Hände sowie der sinnvoller 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 Konter 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.
- Einsatz und Timing des Spielbeines sind wichtige Unterrichtsschwerpunkte.
- Bei der Einführung der Hebeltechniken muss auf Verletzungsgefahren und die damit verbundene Verantwortung von Tori besonders hingewiesen werden.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Falltechnik

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

#### 2. 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 sollte auf dieser Ausbildungsstufe das Ausnutzen von Bewegung bei der Wurfausführung im Mittelpunkt stehen. Wir empfehlen Sasae oder Hiza zur anderen Seite.

#### 3. Grundform der Bodentechnik

Die beiden Hebel-Prinzipien (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.

#### 4. Anwendungsaufgabe im Stand

In dieser Anwendungsaufgabe geht es um die verschiedenen Möglichkeiten, Ausweichen oder Übersteigen nach einem ersten Wurfversuch zu einem zweiten Wurf zu nutzen. Uke kann seine Reaktion zu einem Konter nutzen und Tori kann Ukes Reaktion auf den ersten Wurf mit einem nachfolgenden zweiten Wurf kombinieren. Dies kann auf dieser Ausbildungsstufe nur bei einem angemessenen Partnerverhalten erfolgen.

#### 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier sollen die erlernten Armhebel in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Vor allem wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht oder in der Bank verteidigt, können Armhebel erfolgreich eingesetzt werden.
- Mit der Standardsituation Beinklammer sollen die situativen Möglichkeiten erweitert werden, aus der Oberlage oder der Unterlage zum Erfolg zu kommen.

#### 6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte auch bei mehreren Partnerwechseln 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **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** eine bewegliche, lockere Verteidigung vor allem durch Ausweichen und Übersteigen demonstrieren
- sich **nicht** schablonenhaft, genormt, gelernt oder abgesprochen bewegen, **sondern** die sich ergebenden Chancen leicht zu kontrollierten Würfen nutzen
- am Boden **nicht** einfach die erlernten Griffe demonstrieren, **sondern** diese als Lösungen für Standardsituationen deutlich machen
- **nicht** so verteidigen, dass der Partner keine Technik mehr ausführen kann, **sondern** mit dem dosierten Widerstand, der unter Anstrengung eine Technik noch möglich macht.

### Lexikon/neue japanische Begriffe

28.	<b>Harai-goshi</b>	<i>Hüftfeger</i>
29.	<b>Juji-gatame</b>	<i>Kreuzhebel</i>
30.	<b>Kenka-yotsu</b>	<i>gegengleicher Griff; rechts gegen links und umgekehrt</i>
31.	<b>Kumi-kata</b>	<i>Form/ Art des Greifens</i>
32.	<b>Morote-seoi-nage</b>	<i>Schulterwurf mit beiden Händen</i>
33.	<b>Okuri-ashi-barai</b>	<i>Fußnachfegen; beide Füße fegen</i>
34.	<b>O-soto-gari</b>	<i>Große Außensichel</i>
35.	<b>Sasae-tsuri-komi-ashi</b>	<i>Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten</i>