

4.Kyu: orange-grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <u>oder</u> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Ude-gatame	Waki-gatame			
Anwendungsaufgabe Stand (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Tsuri-komi-goshi oder Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen. 2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken 				
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen 				
Randori (3-5 Randori à 2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (Randori spielen!) Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen 				

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: (Sode-) Tsuri-komi-goshi

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.
- Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkenntnisse)
- Die erlernten Sicheltechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.
- Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Grifflösens erweitert.
- Der freie Fall ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Sutemi-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Üben angstfrei unterstützen zu können.
- Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungsspielräume der Judoka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen.
- Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Griff lösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.
- Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Unter- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkenntnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegungsfertigkeiten und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!

2. Falltechnik

Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden. Unter Partnerhilfe verstehen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Reckstangen-Fallübung“)

3. Grundform der Wurftechnik

Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden. Zur anderen Seite wird Sode-tsuri-komi-goshi empfohlen.

4. Grundform der Bodentechnik

Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Ellenbogengelenk hebeln kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich, geprüft wird aber nur eine Seite.

5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzuüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindrehtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann.
- Die unterschiedlichen Wurfsituationen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situationen nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.

6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Die erlernten Armhebel sollen in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verteidigt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.
- Erstmals werden Grifftechniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt

7. Randori

Die Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit beginnendem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** durch eine gebeugte Körperhaltung Wurfansätze erschweren, **sondern** mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen
- **nicht** nur mit einem Griff üben, **sondern** mit verschiedenen Grifffaltungen zu Wurftechniken kommen
- **nicht** hart verteidigen oder hektisch angreifen, **sondern** ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen
- **nicht** ausschließlich im Stand arbeiten, **sondern** auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

Lexikon / neue japanische Begriffe

36.	Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
37.	Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen
38.	Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
39.	O-uchi-barai	Großes Inneres fegen
40.	Sutemi-waza	„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe
41.	Tsuri-komi-goshi	Hebezughüftwurf
42.	Tomoe-nage	wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf
43.	Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
44.	Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
45.	Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite
46.	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
47.	Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz
48.	Kake	Wurfausführung und Kontrolle

3. Kyu: grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik (1 Aktion)	freier Fall				
Grundform der Wurftechniken* (5 Aktionen)	Koshi-guruma	Ushiro-goshi	Hane-goshi	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Grundform der Bodentechniken* (2 Aktionen)	Ashi-gatame	Ashi-garami			
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situationen werfen • Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen 				
Anwendungsaufgabe Boden (2 Aktionen)	2 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden <ul style="list-style-type: none"> • als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke, • als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs 				
Randori (3-5 Randori a` 2min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza (nur zu einer Seite) 				

* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Koshi-guruma

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 3. Kyu (grüner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Nachdem in der vorhergehenden Ausbildungsstufe Blocken als Verteidigungsverhalten eingeführt worden ist, können in der Stufe des 3. Kyu weitere sich daraus ergebende Kontertechniken eingeführt werden
- Die neuen Sutemi-waza (Selbstfalltechniken) erfordern eine Verfeinerung des Fallens nach vorne, was sich in der Einführung des freien Falls zu beiden Seiten widerspiegelt.
- Auch wenn es sich aus den Anforderungen der Prüfungsinhalte nicht zwangsläufig ergibt, ist eine variable Ausweitung der Fähigkeiten im Bereich Kumi-kata („die Art, wie man greift“) zwingend notwendig
- Mit den Anwendungsaufgaben wird weiter auf die komplexe Anwendung der Judotechniken in freien Situationen vorbereitet.
- Der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken wird mit der Anwendungsaufgabe Boden beispielhaft dargestellt.
- Für das Randori werden die konkreten Vorgaben verringert, daher kann man es offener und freier durchführen.
- Beim Einstieg in die Nage-no-kata soll „formelles Üben“ vermittelt werden als eine andere Art, Judo zu betreiben und zu verstehen.

Anmerkungen den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

- Da das Prüfungsprogramm zum 3. Kyu als einziges alle acht Prüfungsfächer enthält, sollten Vorkenntnisse nur dann ein wenig eingehender überprüft werden, wenn es sich für das Gesamtbild der Prüfung als zwingend notwendig erweist.

2. Falltechnik

- Der freie Fall kann bei Judoka ab 30 Jahren auch in die Weichbodenmatte demonstriert werden.

3. Grundform der Wurftechnik

- Koshi-guruma und Ushiro-goshi gehören zusammen, da das eine der Angriff ist, der durch die andere Technik gekontert wird. Kontern durch Ausheben soll man unbedingt beidseitig lernen.
- Tani-otoshi ist als Konter eine sehr schwierige Technik. Es empfiehlt sich daher Tani-otoshi zunächst entweder als Angriff oder als antizipierten Konter einzuführen. Damit ist gemeint, dass man den Konter **nicht** über ein vorhergehendes Blocken einführt, **sondern** in den Angriff des Gegners hinein startet.
- Sumi-gaeshi kann mit normalem Griff (siehe aktuelle Wettkampffregel) gezeigt werden; oder auch als Yoko-sumi-gaeshi (mit einseitigem Diagonalgriff) akzeptiert werden
- Als Technik zur anderen Seite empfehlen wir Koshi-guruma

4. Grundform der Bodentechnik

- Beide verlangten Armhebel lassen sich gut aus einer Kesa-gatame Position einführen.
- Ukes Sicherheit muss durch dosierten Einsatz der Beinkraft gewährleistet sein.

- Mit Ashi-garami ist ein Ude-garami mit Einsatz des Beines gemeint.

5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Situationen für das Anwenden der Wurftechniken sind:
 - a) unterschiedliche Aktivitäten von Uke und/oder Tori (z.B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken etc.),
 - b) unterschiedliche Bewegungsrichtungen (vor, rück, nach rechts, nach links, im Kreis rechts, im Kreis links), unterschiedliche Auslagen (Ai-yotsu, Kenka-yotsu),
 - c) Wurf als direkter Angriff, als Konter, in einer Kombination sowie
 - d) mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi.

6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Hier geht es darum, die zwei grundsätzlich möglichen Übergänge zum Boden mit je einem Beispiel aufzuzeigen.

7. Randori

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.

8. 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 in den vorhergehenden Stufen schon unterrichtet wurden. So können sich die Judoka ganz auf die spezifischen Anforderungen einer Kata (genaue Absprache, Art des Bewegens, spezielle Wurfausführung) konzentrieren.

Lexikon / neue japanische Begriffe

49.	Ashi-garami	<i>Beugehebel mit Hilfe des Beins</i>
50.	Ashi-gatame	<i>Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)</i>
51.	Hane-goshi	<i>Hüftspringwurf, wörtl. „schnellender Hüftwurf“</i>
52.	Kata	<i>Form</i>
53.	Koshi-guruma	<i>Hüfttrad</i>
54.	Nage-no-kata	<i>Form des Werfens</i>
55.	Sumi-gaeshi	<i>Ecken-Kippe</i>
56.	Tani-otoshi	<i>Talfallzug, „ins Tal stürzen“</i>
57.	Ushiro-goshi	<i>Hüftgegenwurf</i>
58.	Yoko-sumi-gaeshi	<i>Seitliche Ecken-Kippe</i>

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Kyu

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	<ul style="list-style-type: none"> 7 Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers
Boden	<ul style="list-style-type: none"> 2 Aktionen 	<ul style="list-style-type: none"> Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden

Erläuterungen

Anwendungsaufgabe im Stand

Hane-goshi wird für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen.

Sumi-gaeshi und Tani-otoshi eignen sich besonders für Situationen, in denen die Bodenlage auf Grund des Angriffes unvermeidbar erscheint (z.B. Sumi-gaeshi gegen Umklammerungsangriff von vorne mit dem Ziel das Opfer zu Boden zu bringen).

Es können sämtliche Atemitechniken eingesetzt werden. Es ist auf eine für die jeweilige Situation effiziente Ausführung zu achten. Diese kann (und muss stellenweise) von der Grundform abweichen (z.B. Schlag aus einem ungünstigen Winkel).

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Blockens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität gestoppt werden (z.B. Schienbeinblock gegen Tritt).

Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es darum mögliche Übergänge in die Bodenlage in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden (z.B. Hadaka-jime).