



Österreichischer Judoverband

**PRÜFUNGS-
PROGRAMM**

ALLGEMEINER TEIL

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 11. BIS 1. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)
Prof. Karl Karner (7. Dan)
Ing. Alfred Himmler (6. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (2. Dan)
Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

Österreichischer Judoverband



VORWORT & DANKSAGUNG

In den Broschüren dieser Serie findest du die derzeit gültigen Kyu-Prüfungsbestimmungen des Österreichischen Judoverbandes. Die beschriebenen Techniken, Bewegungsabläufe und Theoriefragen stellen die Mindestanforderung für den jeweiligen Grad bei einer Kyu-Prüfung dar.

Das Kyu-Prüfungsprogramm ist kein Ausbildungsprogramm!

Die methodische Erarbeitung der einzelnen Techniken und Bewegungsabläufe liegt allein im Verantwortungsbereich der Trainerin bzw. des Trainers. Sie bzw. er muss ihre bzw. seine Judoka ihren motorischen und koordinativen Fähigkeiten entsprechend durch geeignete vorbereitende Übungen an die geforderten Techniken und Bewegungsabläufe heranführen.

Alle genderspezifischen Ausdrücke beziehen sich auf Personen jedweden Geschlechts.

Für das Zustandekommen dieser Hefte danken wir der Sportunion Noricum Leibnitz, dem ASKÖ Judoclub Graz und vor allem dem Judoclub ASKÖ Gleisdorf Sparkasse und seinen Mitgliedern, insbesondere dem Obmann Julius Rankl. Ebenso dem Judo-Landesverband Steiermark, vor allem dem Präsidenten und IJF-Kampfrichter Manfred Hausberger, dem JLV-Prüfungs- und ÖJV-Ausbildungsreferenten Ing. Alfred Himmler und dem JLV-Kata-Referenten Ing. Karl Fratzl. Ein besonderer Dank gebührt den Darstellern, die sich mit großer Freude für die Fotoaufnahmen zur Verfügung gestellt und geduldig die Übungen vorgeführt haben.

Dies waren: Maya Kochauf, Luca Lehrer, Lara Annerer, Lena Annerer, Ian Stefan Rupp, Daniel Gruber, Michelle Kolosa, Paula Peinsipp, Hanna Peinsipp, Marc Grasmugg, Christoph Gollner, Julius Resch und Manuel Manninger. Für die Nutzung der Illustration der Judo-Werte danken wir ganz besonders dem Deutschen Judo Bund.

Erwin Schön
Prüfungsreferent des
Österreichischen Judoverbandes

DIE JUDO-WERTE



HÖFLICHKEIT

Behandle deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



RESPEKT

Begegne jedem mit Respekt. Behandle deine Lehrer und Judo-Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.



ERNSTHAFTIGKEIT

Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



BESCHEIDENHEIT

Spieler dich nicht selbst in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



EHRlichkeit

Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und Hintergedanken.

MUT

Nimm dein Herz in die Hand - im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder einem scheinbar übermächtigen Gegner.



6

HILFSBEREITSCHAFT

Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als (Trainings-)Älterer die Jüngeren. Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.



7

SELBSTBEHERRSCHUNG

Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin - beim Training, Wettkampf und im Leben. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die dir unfair erscheinen.



8

WERTSCHÄTZUNG

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



9

FREUNDSCHAFT

Achte all diese Werte und alle Menschen, dann wirst du nicht nur beim Judo Freunde finden.



10

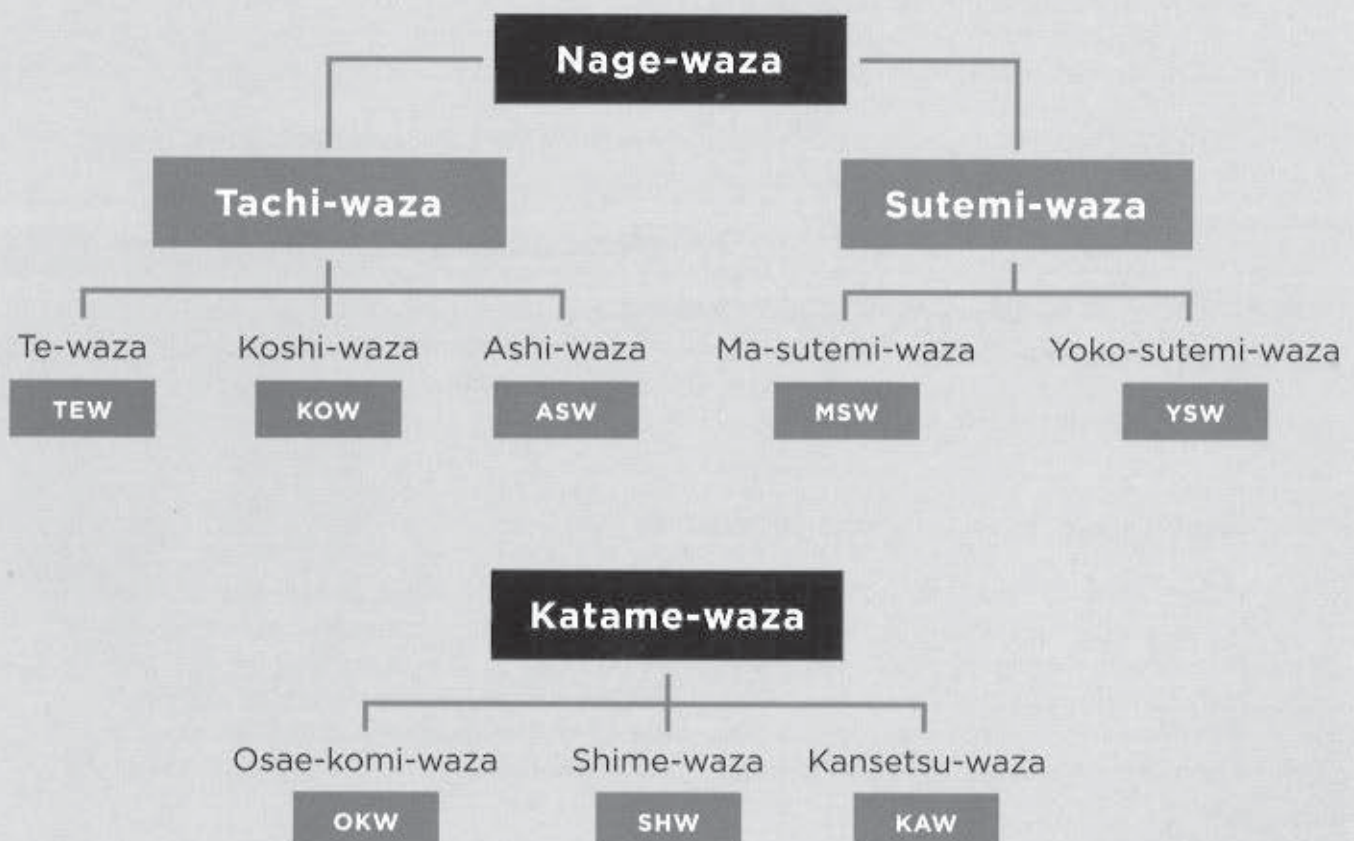
KLEINES JUDO ABC

Ashi	Bein, Fuß	Obi	Gürtel
Ashi-waza	Beintechniken	Okuri	Beide, verbunden
Barai / Harai	Fegen	Osae-komi-waza	Festhaltetechniken
Dan	Rang, Stufe (Meister)	Otagai ni rei	Gruß zum Partner/zur Partnerin
Eri	Kragen, Revers	Otoshi	Sturz, fallen
Gari	Sicheln	Rei	Grüßen
Guruma	Rad	Sankaku-waza	Dreieckstechniken
Hajime	Beginnen, los	Seiza	Abknien (niedersetzen)
Hidari	Links, von links	Sensei	Lehrer
Jigo-hon-tai	Verteidigungsstellung	Sensei ni rei	Gruß zum Lehrer
Judo	Sanfter Weg	Shime-waza	Würgetechniken
Judoka	Judo-Sportler	Shinpan	Kampfrichter
Judogi	Judo-Kleidung	Shizen-hon-tai	Grundstellung
Kake / Gake	Abwurf, Hängen	Soto	Außen, von außen
Katame-waza	Techniken in Bodenlage	Sutemi-waza	Selbstfalltechniken
Kansetsu-waza	Hebeltechniken	Tachi-waza	Wurftechniken im Stand
Kimono	Jacke	Tai	Körper
Kiritsu	Aufstehen	Tatami	Matte, Reisstrohmatten
Ko	Klein	Te	Hand, Arm
Koshi / Goshi	Hüfte	Te-waza	Handtechniken
Koshi-waza	Hüfttechniken	Tori	Ausführender
Kumi-kata	Art des Zufassens	Tsukure	Wurfeingang, -ansatz
Kuzushi	Gleichgewichtsbruch	Uchi	Innen, von innen
Kyu	Rang, Stufe (Schüler)	Uchi-komi	hintereinanderfolgende Wurfeingänge ohne Fall
Ma-sutemi-waza	Selbstfalltechniken nach hinten	Uke	Nicht Ausführender
Mate	Ende, Stopp	Ukemi-waza	Falltechnik
Migi	Rechts, von rechts	Waza	Technik(en), Übung(en)
Mokuso	Meditation (Augen schließen, ruhig sitzen)	Yoko	Seite, von der Seite
Nage-waza	Wurftechnik	Yoko-sutemi-waza	Selbstfalltechniken zur Seite
Ne-waza	Bodentechnik (aus der Rückenlage)	Zori (Zoori)	Sandalen, Slipper (ursprünglich aus Reisstroh)
O	Groß	Zubon	Hose

JAPANISCH ZÄHLEN

Ichi, Sho	Eins	Roku	Sechs
Ni	Zwei	Shichi, Nana	Sieben
San	Drei	Hachi	Acht
Shi, Yon	Vier	Ku	Neun
Go	Fünf	Ju	Zehn

EINTEILUNG DER TECHNIKEN (NACH KODOKAN)



Die Zuordnung der angeführten Techniken nach Kodokan, ist durch das farbige Kästchen mit der entsprechenden Abkürzung erkennbar gemacht.

ALLGEMEINES

Die Ausübenden des Judosports werden Judoka genannt. Die Kampfkleidung wird als Judogi bezeichnet. Im Judo wird der Ausführende einer Technik Tori (Angreifer) und jener, der die Technik zulässt, Uke (Angegriffener) genannt. In den Broschüren des Prüfungsprogramms der einzelnen KYU-Grade erkennst du Tori an seinem blauen, Uke an seinem weißen Judogi.

Bevor wir zur Judo-Praxis übergehen solltest du noch folgende Dinge beachten:

VERANTWORTLICHKEIT

Judo ist ein Kampfsport!

Um aber möglichst gefahrlos üben zu können, musst du auf deinen Partner aufpassen. Wie kannst du das am besten machen?

- | Befolge die Anweisungen deines Trainers!
- | Suche bei Wurftechniken immer einen festen und sicheren Stand (das Gleichgewicht), sofern es die Ausführungsart zulässt.
- | Bei Wurftechniken wird der Partner immer „gesichert“. Das heißt, du lässt im Allgemeinen den Ärmel deines Partners nicht los, bevor er auf der Matte liegt.
- | In der Bodenarbeit wird eine Technik nicht mehr weitergeführt, sobald sich dein Partner geschlagen gibt. Dies ist dann der Fall, wenn er mit einer Hand oder einem Fuß zwei- oder mehrmals auf deinem Körper bzw. auf der Matte abklopft, oder wenn er z.B. „Aus!“ (japanisch „Maitta!“) ruft.
- | Verantwortlichkeit von Uke: Sowohl Tori als auch Uke sind für das Gelingen der Techniken und den Übungsfortschritt verantwortlich. Sei ein guter Uke, indem du deinem Partner die richtigen Voraussetzungen gibst!

GRUNDSATZ VON „AKTION“ UND „REAKTION“

Im Judosport sind beide Kämpfer ständig in Bewegung. Das bedeutet, dein Gegner steht selten still. Daher sind auch im Training alle Techniken stets aus der Bewegung zu üben und auszuführen. Durch das Üben in der Bewegung wird nicht nur dein Auge für das Erkennen von Situationen geschult, du bekommst auch ein Gefühl dafür, welche „Reaktion“ auf die „Aktion“ deines Partners die richtige ist. Nur nach einem Fehler deines Partners (Aktion) ist eine wirksame Technik (Reaktion) möglich. Natürlich kannst du deinen Partner auch zu diesem Fehler veranlassen oder zwingen (Aktion - Reaktion - Aktion).

GRUNDSATZ DER „GESCHWÄCHTEN POSITION“

Je nach Schrittstellung von Uke ist dieser in verschiedene Richtungen „labil“, in einer „geschwächten Position“. Um Uke zu werfen, musst du diese geschwächte Position ausnützen.

GRUNDSATZ DER „RECHTS- UND LINKSAUSFÜHRUNG“

Jede Technik ist sowohl in Rechts- als auch in Linksausführung zu üben und zu können. Die Beherrschung von Techniken auf beide Seiten (auch auf die andere Seite) erlaubt dir im Wettkampf mehr taktische Möglichkeiten. Das kann einiges zur Verwirrung des Gegners und damit zu deinem Sieg beitragen.

Bei der Prüfung sind bestimmte Techniken rechts und links vorzuzeigen, bei anderen kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen. Das ist in der Beschreibung angeführt bzw. auf der Übersichtsseite mit „RL“ (rechts und links) oder „nW“ (nach Wahl) erkenntlich gemacht.

DARSTELLUNG DER JUDOTECHNIKEN

Für die Darstellung der beschriebenen Judotechniken wurde überwiegend die Rechtsausführung gewählt. Einige Techniken werden in Linksausführung dargestellt, da hier der Bewegungsablauf besser erkennbar ist.

ANTWORTEN ZU DEN PRÜFUNGSFRAGEN

In dieser Broschüre sind aus Gründen der Aktualität nur die Theoriefragen, nicht aber die Antworten enthalten. Die Zusammenfassung der Antworten kannst du auf der ÖJV-Homepage www.oejv.com unter „Service/Downloads/Bestimmungen“ herunterladen. Dadurch entsprechen die Antworten stets den aktuellen Bestimmungen und Auslegungen.

QR-CODE

Sofern vorhanden sind die Zielübungen mit einem QR-Code versehen. Mit Hilfe eines Smartphones und einer entsprechenden App kannst du den QR-Code auslesen. Dieser Code führt dich zu einem Internetlink, wo ein Video den Bewegungsablauf der Zielübung oder einer gestellten Aufgabe zeigt.

Zum Beispiel führt dich der rechts platzierte QR-Code zur Downloadseite des Österreichischen Judoverbandes, wo sich die Prüfungsfragen mit den Antworten befinden.



DIE GRUNDSTELLUNGEN

Im Judo wird die natürliche Grundstellung als Shizen-hon-tai oder Shizen-tai bezeichnet. Dabei steht man aufrecht, die Füße parallel etwa in Schulterbreite. Ist der rechte Fuß vorgestellt, nennt man sie Migi-shizen-tai, ist der linke Fuß vorgestellt, Hidari-shizen-tai.

Die Verteidigungsstellung wird als Jigo-hon-tai oder Jigo-tai bezeichnet. Dabei steht man mit weit geöffneten Beinen, die Knie sind tief gebeugt, die Oberschenkel fast waagrecht. Damit wird der Körperschwerpunkt abgesenkt. Ist der rechte Fuß vorgestellt, nennt man sie Migi-jigo-tai, ist der linke Fuß vorgestellt, Hidari-jigo-tai.

DAS BINDEN DES GÜRTELS (OBI)

Die Seiten der Jacke (Kimono) werden immer gleich übereinander gelegt, egal ob Mädchen oder Junge. Die linke Seite wird über die rechte Seite gelegt.

Du beginnst mit der Mitte des Gürtels und legst ihn von vorne über deinen Bauch (Bild 1), ...



...führst beide Enden nach hinten und überkreuzt sie am Rücken (Bild 2).



Dann führst du sie wieder nach vorne (Bild 3).



Die Enden werden vorne überkreuzt (Bild 4).



Das darüber liegende Ende wird von unten her, hinter beiden Gürtelteilen vorbei, nach oben durchgezogen (Bild 5).



Nun bindest du den Knoten wie in der Abbildung dargestellt (Bild 6 und 7).



PRÜFUNG VON VORGRADEN

Das Programm der erreichten Grade ist auszugsweise, das des angestrebten Grades ist zur Gänze vorzuzeigen.

ANWENDUNGSAUFGABEN

Die in diesem Heft abgebildeten Anwendungsaufgaben sind lediglich Beispiele, wie du diese lösen kannst. Bei der Prüfung kannst du auch andere Lösungen demonstrieren. Dein Trainer hat sicherlich noch weitere Beispiele und Übungen, die du selbstverständlich ebenfalls vorzeigen kannst.

GRADUIERUNGSSTUFEN

Derzeit bestehen im Österreichischen Judoverband folgende Graduierungsstufen:

Kyu	Farben	Mind.Alter
11.		keines
		4
		5
		6
10.		7
9.		7
8.		8
7.		9
6.		10
5.		11
4.		12
3.		13
2.		14
1.		15

Dan	Farben
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Weiß-Gelbgurt (10. Kyu)	Gelbgurt (9. Kyu)	Gelb-Orange- gurt (8. Kyu)	Orangegurt (7. Kyu)	Orange-Grün- gurt (6. Kyu)
-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Hockstand) • Fall seitwärts (Hockstand) • Fall vorwärts (Kniestand) • Rolle vorwärts (Halbkniestand) • Rolle rückwärts (Hockstand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Stand) • Fall seitwärts (Stand) • Fall vorwärts (Grätschstand) • Rolle vorwärts (Stand) • Rolle rückwärts (Stand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Hindernis) • Fall seitwärts (Hindernis) • Rolle vorwärts (Hindernis) • Rolle rückwärts (Hindernis) 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag (freier Fall)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------

Kumi-kata

Kuzushi

Nage-waza (Wurftechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Uki-goshi • O-soto-otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • De-ashi-barai • O-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Koshi-guruma • Ippon-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Morote-seoi-nage • Tsuru-komi-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ko-uchi (Barai/Gari) • O-uchi (Barai/Gari) • Tai-otoshi • Tani-otoshi
----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Katame-waza (Bodentechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip „Kesa“ • Prinzip „Yoko“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip „Tate“ • Prinzip „Kami“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku-kesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Kata-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude-hishigi-juji-gatame • Ude-garami • Uki-gatame
----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken • Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken • Befreiung aus Kesa-Techniken • Befreiung aus Yoko-Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Befreiung aus Tate-Techniken • Befreiung aus Kami-Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Bewegungsrichtungen • Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung • O-goshi gegen Koshi-guruma • Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame • Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza 	<ul style="list-style-type: none"> • Block • Prinzip der Kampfauslage • Bewegung von Uke über den Griff in allen Richtungen • Befreiung aus Kata-gatame • Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori • Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt • Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi • Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi • Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück • Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza • Befreiung aus Uki-gatame
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Grüngurt (5. Kyu)	Grün-Blaugurt (4. Kyu)	Blaugurt (3. Kyu)	Blau-Braungurt (2. Kyu)	Braungurt (1. Kyu)
------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

--	--	--	--	--

Nage-waza (Wurftechnik)

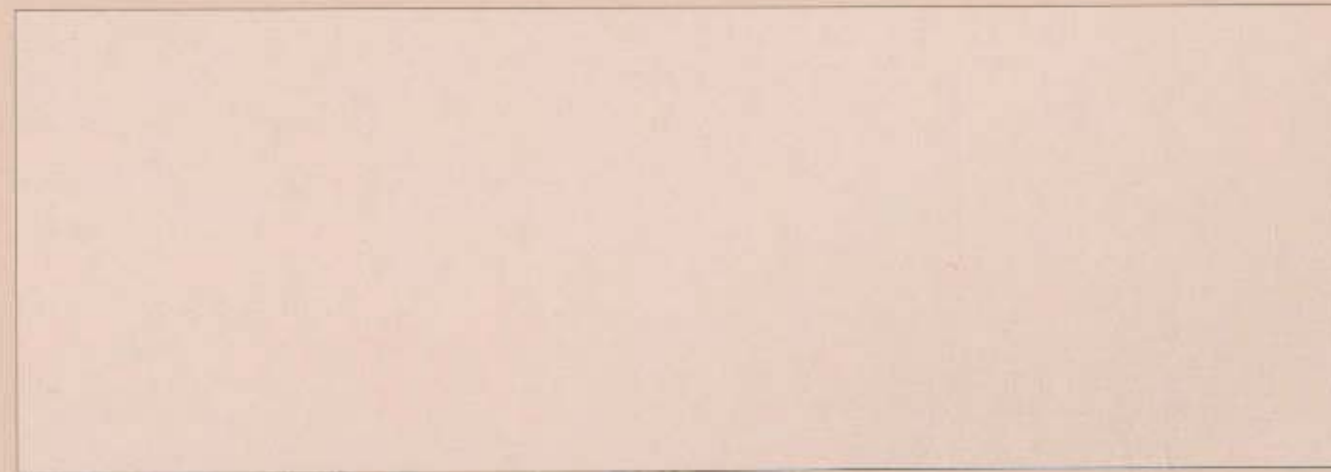
<ul style="list-style-type: none"> • O-soto-gari • Harai-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi-mata • Ko-uchi-maki-komi • Sumi-gaeshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi • Soto-maki-komi • Tomoe-nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Okuri-ashi-barai • Ko-soto-gari/gake • Utsuri-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ashi-guruma oder O-guruma • Yoko-guruma • Ura-nage
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Katame-waza (Bodentechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Ura-gatame • Nami-juji-jime • Gyaku-juji-jime • Kata-juji-jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude-hishigi-hiza-gatame • Ude-hishigi-ude-gatame • Sankaku-waza 	<ul style="list-style-type: none"> • Okuri-eri-jime • Koshi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Eri-jime • Ude-hishigi-waki-gatame • Ude-hishigi-ashi-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadaka-jime • Kata-ha-jime
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> • Werfen in 4 Wurfrichtungen • Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt • Befreiung aus Ura-gatame • Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza • Uchi-mata-sukashi • Verteidigung gegen Hishigi 	<ul style="list-style-type: none"> • Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza • Aus der Bankstellung von Uke zu Shime-waza • Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion) 	<ul style="list-style-type: none"> • Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage • Handlungskette mit der Tokui-waza (Tori/Uke) • Handlungskette am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten • Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Österreichischer Judoverband



DEINE ERSTE GÜRTELPRÜFUNG

DER WEISS-GELBGURT



10. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 10. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)
Prof. Karl Karner (7. Dan)
Ing. Alfred Himmler (6. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (2. Dan)
Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



WEISS-GELBGURT (10. KYU)

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

- | | | | |
|--------------------|----------------|-------------------------|----|
| 1. Fall rückwärts | (Ushiro-ukemi) | - aus dem Hockstand | |
| 2. Fall seitwärts | (Yoko-ukemi) | - aus dem Hockstand | RL |
| 3. Fall vorwärts | (Mae-ukemi) | - aus dem Kniestand | |
| 4. Rolle vorwärts | | - aus dem Halbkniestand | RL |
| 5. Rolle rückwärts | | - aus dem Hockstand | RL |

Kumi-kata (Grundfassart)

Kuzushi (Gleichgewichtsbruch)

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | | |
|------------------|--|----|
| 1. Uki-goshi | | RL |
| 2. O-soto-otoshi | | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | | |
|-------------------|--|----|
| 1. Prinzip „Kesa“ | | RL |
| 2. Prinzip „Yoko“ | | RL |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza | nW |
| 2. Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken | nW |
| 3. Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken | nW |
| 4. Befreiung aus Kesa-Techniken | nW |
| 5. Befreiung aus Yoko-Techniken | nW |

THEORIE

1. Was ist Judo?
2. Wie soll die Bekleidung eines Judoka aussehen (Grundbegriffe)?
3. Welche hygienischen Grundsätze gelten im Judo?
4. Wie zeigt der Judoka, dass er für seinen Partner verantwortlich ist?
5. Wie lauten die wichtigsten Kampfrichterkommandos?

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

1. Fall rückwärts (Ushiro-ukemi) - aus dem Hockstand:

QR
001

Ausgangsposition ist der Hockstand. Die Hände liegen locker auf den Knien oder Oberschenkeln (Bild 1). Dann lässt du dich nach hinten fallen. Beachte dabei, dass das Kinn fest angezogen ist, damit dein Kopf nicht auf der Matte auffällt. Achte außerdem auf deine Arme: sie sollen gestreckt, nahe am Körper gehalten werden. Auf der Matte schlägst du mit den Handflächen und Armen ab (Bild 3).



2. Fall seitwärts (Yoko-ukemi) - aus dem Hockstand:

QR
002

Ausgangsposition ist der Hockstand (Bild 1). Die Hände liegen locker auf den Knien oder Oberschenkeln. Nun streckst du dein rechtes Bein und schiebst es vor deinem linken Fuß vorbei (Bild 2). Dadurch kippst du auf die rechte Seite. Achte besonders auf deinen Kopf (er darf die Matte nicht berühren) und auf deinen Arm (er schlägt locker und ausgestreckt neben deinem Körper ab - Bild 3).

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



3. Fall vorwärts (Mae-ukemi) - aus dem Kniestand:

QR
003

Ausgangsposition ist der Kniestand. Gehe mit den Knien in eine breite Grätsche. Die Hände sind angehoben in Höhe des Gesichtes. Die Finger berühren einander. Die abgewinkelten Arme sind abgespreizt. Dein Kopf ist zur Seite gedreht und nach hinten geneigt (Bild 1 und 2). In dieser Position lässt du dich nach vorne fallen. Achte besonders auf deinen Kopf, er darf die Matte nicht berühren. Die Hände befinden sich immer noch in Höhe des Gesichtes und dein Kopf ist immer noch zur Seite gedreht (Bild 3 und 4). Bauch und Brust berühren die Matte nicht.



4. Rolle vorwärts - aus dem Halbkniestand:

QR
004

Ausgangsposition ist der Halbkniestand. Du legst die Handflächen auf die Matte. Dabei zeigen die Finger beider Hände in die gleiche Richtung (bei Rechtsausführung nach links und umgekehrt). Den Kopf drehst du etwas nach links. Nun beugst du dich vor, schiebst mit den Beinen an und gehst mit dem Becken hoch. Achte dabei darauf, dass der Kopf beim Rollen nicht die Matte berührt. Du beendest die Rolle wieder im Hockstand.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.

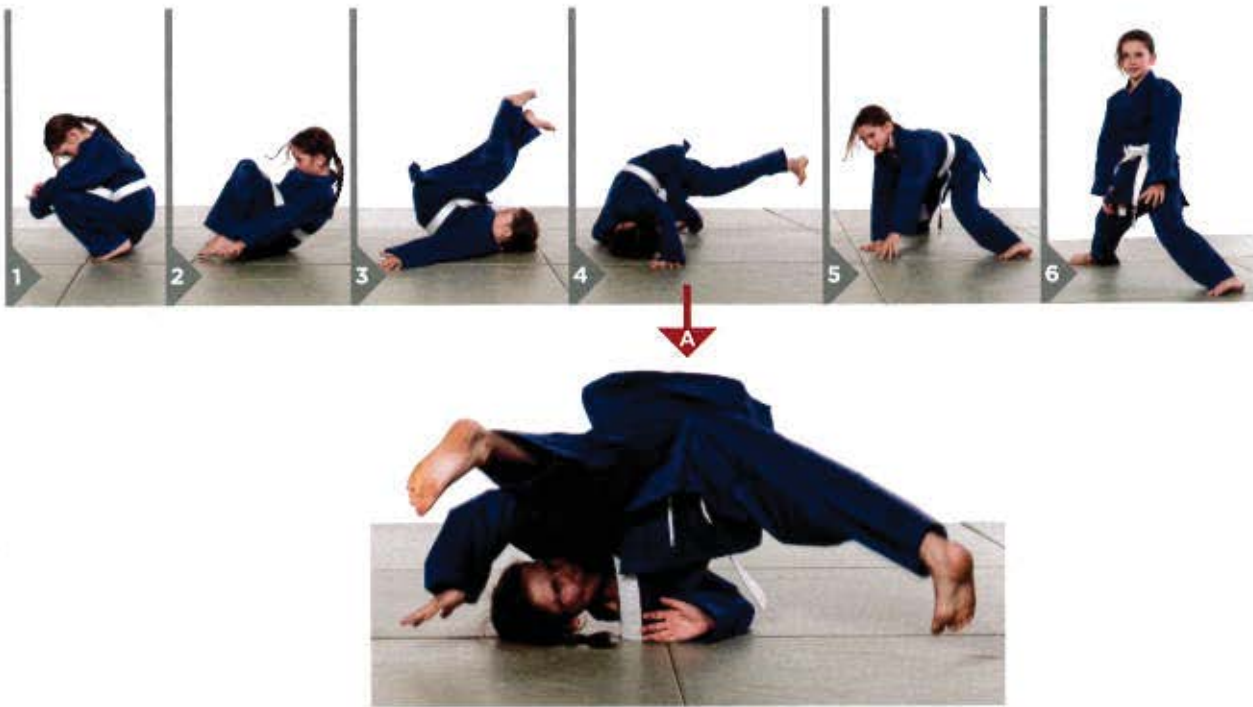


5. Rolle rückwärts - aus dem Hockstand:

QR
005

Ausgangsposition ist der Hockstand. Du lässt dein Gesäß nach unten rutschen, und führst eine Rolle rückwärts über die rechte Schulter aus (Rechtsausführung, Bilder 3, 4 und A). Beim Abrollen soll der Kopf nicht zwischen die Knie kommen. Achte auf den Schwung, dass die Bewegung rund ausgeführt und wieder im Hock- oder Grätschstand beendet wird.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



Kumi-Kata (Grundfassart):

QR
006

Die „Grundfassart“ ist die Form des Zugreifens, mit der sich alle Techniken des Judo erarbeiten lassen. Die folgende Beschreibung gilt für die Rechtsausführung: Beide Judoka greifen mit ihrer rechten Hand an der linken Jackenseite des Partners in Brusthöhe zu.

Die linke Hand fasst von unten am rechten Jackenärmel des Partners (bei der Naht) zu. Für die Linksausführung gilt das gleiche, nur umgekehrt.

Die Formen des Zugreifens werden im Judo allgemein als „Kumi-kata“ bezeichnet.



Kuzushi (Gleichgewichtsbruch):

QR
007

Unter Kuzushi versteht man im Judo das Brechen des gegnerischen Gleichgewichts. Es ist ein wesentlicher Bestandteil, mit dem der Wurf eingeleitet wird. Es sind die vier grundlegenden Richtungen des Gleichgewichtbrechens zu demonstrieren.

- | | |
|-------------------------------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> Nach vorne (aus Sicht Ukes) | Mae-kuzushi |
| <input type="checkbox"/> Nach hinten (aus Sicht Ukes) | Ushiro-kuzushi |
| <input type="checkbox"/> Nach rechts (aus Sicht Ukes) | Migi-kuzushi |
| <input type="checkbox"/> Nach links (aus Sicht Ukes) | Hidari-kuzushi |



Nage-waza (Wurftechnik):

QR
008

1. Uki-goshi:

KOW

Du stehst Uke gerade gegenüber und ihr haltet einander in der Grundfassart. Nun drehst du dich ein, wie in den Abbildungen dargestellt (Bilder 1-3). Bild A zeigt dir, wie die Position und die Griffhaltung nach dem Eindrehen aussehen sollen. Vergiss beim Eindrehen nicht auf das Kuzushi.

Durch kräftiges Ziehen mit der linken Hand und Drehen von Kopf und Oberkörper nach links, wird Uke geworfen (Bilder 4-5). Für die Linksausführung gilt das gleiche, nur umgekehrt. Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
009**2. O-soto-otoshi:**

ASW

Du stehst Uke gerade gegenüber und ihr haltet einander in der Grundfassart. Dann steigst du mit deinem linken Fuß an der rechten Seite von Uke vorbei, ihm entgegen. Dein linker Fuß sollte ungefähr in Höhe des rechten Fußes von Uke sein (Bild 2). Während dieses Schrittes musst du auch auf das Kuzushi achten. Dann steigst du mit deinem rechten Fuß von außen hinter den rechten Fuß von Uke und stellst ihn zwischen seinen Beinen ab (Bild 3). Nun wirfst du Uke, indem du ihn über dein rechtes Bein nach hinten kippst (Bild 4).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

**Katame-waza (Bodentechnik):**QR
010**1. Prinzip „Kesa“ (schräg / wie Schärpe):**

OKW

Setze dich bei der Rechtsausführung neben Uke auf die Matte, so nahe wie möglich bei dessen rechter Achselhöhle. Kontrolliere ihn, indem du den rechten Arm von Uke schräg über deine Brust - wie eine Schärpe - in deiner eigenen linken Achsel einklemmst und zusätzlich mit der linken Hand den Ärmel fasst. Den rechten Arm kannst du je nach Notwendigkeit unterschiedlich einsetzen. Die Abbildungen zeigen zwei Beispiele von „Kesa-gatame“.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
011

2. Prinzip „Yoko“ (von der Seite):

OKW

Bei den Techniken dieser Gruppe liegst du quer zu Uke über dessen Brust. Du kontrollierst Uke von der „Seite“ her. Deine Beine sind dabei gegrätscht. Du stützt dich auf beiden Ellbogen und Fußballen ab, also auf vier Punkten („shiho“). Die Abbildungen zeigen zwei Beispiele von „Mune-gatame“.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



ANWENDUNGSAUFGABEN

QR
012

1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza:

Deine Aufgabe ist es, von den erlernten Wurftechniken zu den erlernten Bodentechniken überzugehen. Das bedeutet, du wirfst zuerst Uki-goshi und hältst Uke mit Kesa-gatame fest. Dann wirfst du wieder Uke mit Uki-goshi und hältst ihn mit einer Yoko-Technik fest. Das Gleiche machst du dann mit O-soto-otoshi.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
013

2. Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken:

Du hältst Uke mit einem Haltegriff der Kesa-Familie. Uke möchte sich aus diesem Griff befreien. Deine Aufgabe ist nun, zu einem anderen Griff der Kesa-Familie zu wechseln, ohne dabei die Kontrolle über Uke zu verlieren.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
014

3. Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken:

Du hältst Uke mit einem Haltegriff der Yoko-Familie. Uke möchte sich aus diesem Griff befreien. Deine Aufgabe ist nun, zu einem anderen Griff der Yoko-Familie zu wechseln, ohne dabei die Kontrolle über Uke zu verlieren.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

4. Befreiung aus Kesa-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Kesa-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
015

Möglichkeit 1: Uke ausheben.



QR
016

Möglichkeit 2: Umschlingen des Beines von Uke.

5. Befreiung aus Yoko-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Yoko-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
017

Möglichkeit 1: Umschlingen des Beines von Uke.



3



2



1

QR
018

Möglichkeit 2: Du gehst in die Brücke, drehst Uke von dir und hältst ihn anschließend fest.

Österreichischer Judoverband



**DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER GELBGURT**

9. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 9. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband
GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)
CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)
Prof. Karl Karner (7. Dan)
Ing. Alfred Himmler (6. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (2. Dan)
Markus Moser, MSc (1. Dan)
FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



GELBGURT (9. KYU)

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

- | | | | |
|--------------------|----------------|------------------------|----|
| 1. Fall rückwärts | (Ushiro-ukemi) | - aus dem Stand | |
| 2. Fall seitwärts | (Yoko-ukemi) | - aus dem Stand | RL |
| 3. Fall vorwärts | (Mae-ukemi) | - aus dem Grätschstand | |
| 4. Rolle vorwärts | (O-chugaeri) | - aus dem Stand | RL |
| 5. Rolle rückwärts | | - aus dem Stand | RL |

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | | | |
|------------------|--|--|----|
| 1. De-ashi-barai | | | RL |
| 2. O-goshi | | | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | | |
|-------------------|--|----|
| 1. Prinzip „Tate“ | | nW |
| 2. Prinzip „Kami“ | | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza | nW |
| 2. Befreiung aus Tate-Techniken | nW |
| 3. Befreiung aus Kami-Techniken | nW |

THEORIE

1. Nenne weitere wichtige Kommandos und Handzeichen des Kampfrichters.
2. Was ist im Judo nicht erlaubt?
3. Wann wird Osae-komi angesagt und wie lange muss dieser gehalten werden?
4. Wie verkündet der Kampfrichter eine Kampfunterbrechung im Boden (Sono-mama) und wie musst du dich dann verhalten?

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

1. Fall rückwärts (Ushiro-ukemi) - aus dem Stand:

QR
019

Ausgangsposition ist der Stand. Du ziehst dein Kinn an die Brust und gehst in die Hocke. Dabei streckst du die Arme etwas nach vorne aus (Bild 3). Dann lässt du dich nach hinten fallen. Die Arme sind bei der ganzen Übung immer leicht nach vorne ausgestreckt und fallen erst beim Abschlagen, also wenn der obere Teil deines Rückens die Matte berührt, auf die Matte. Beachte dabei, dass das Kinn fest angezogen bleibt, damit dein Kopf nicht auf der Matte auffällt. Achte außerdem auf deine Arme: sie sollen gestreckt, nahe am Körper gehalten werden. Auf der Matte schlägst du mit den Handflächen und Armen ab (Bild 5).



2. Fall seitwärts (Yoko-ukemi) - aus dem Stand:

QR
020

Ausgangsposition ist der Stand (Bild 1). Du führst gleichzeitig das rechte Bein und den rechten Arm vorne an dir vorbei auf deine linke Seite (Bild 2). Nun gehst du so tief in die Hocke, bis du auf die rechte Seite umfällst (Bild 3). Achte dabei auf deinen Kopf (er darf die Matte nicht berühren) und auf deinen Arm (er ist immer gestreckt - Bild 4).

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



3. Fall vorwärts (Mae-ukemi) - aus dem Grätschstand:

QR
021

Ausgangsposition ist der Grätschstand (Bild 1 und 2). Du stehst in breiter Grätsche, die Arme sind ungefähr im rechten Winkel vor deinem Gesicht, die Finger berühren einander. Die abgewinkelten Arme sind abgespreizt und die Ellbogen liegen auf einer Linie mit den Händen. Dein Kopf ist zur Seite gedreht und nach hinten geneigt (Bild 2). In dieser Position lässt du dich nach vorne fallen. Achte besonders auf deinen Kopf, er darf die Matte nicht berühren. Die Hände befinden sich immer noch in Höhe des Gesichtes und dein Kopf ist immer noch zur Seite gedreht (Bild 3 und 4). Bauch und Brust berühren die Matte nicht.

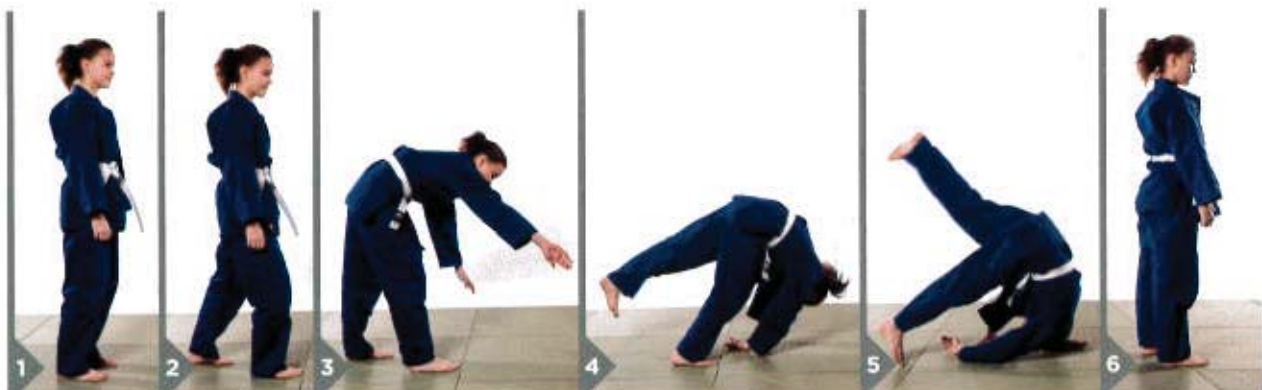


4. Rolle vorwärts (O-chugaeri) - aus dem Stand:

QR
022

Ausgangsposition ist der Stand (Bild 1). Du machst mit dem rechten Fuß einen Schritt vor. Dann streckst du deinen rechten Arm vor (Handkante nach oben - Bild 3) während du deinen Kopf nach links neigst und den Oberkörper nach vorne beugst. Du hältst deinen Arm leicht abgewinkelt, aber fest gespannt, dass er beim Aufsetzen auf der Matte nicht einknickt. Dann stößt du dich mit den Füßen nach vorne ab und führst die Rolle aus. Dein Kopf darf nicht die Matte berühren. Der Schwung muss ausreichen, um nach dem Abrollen wieder im Stand zu enden.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.

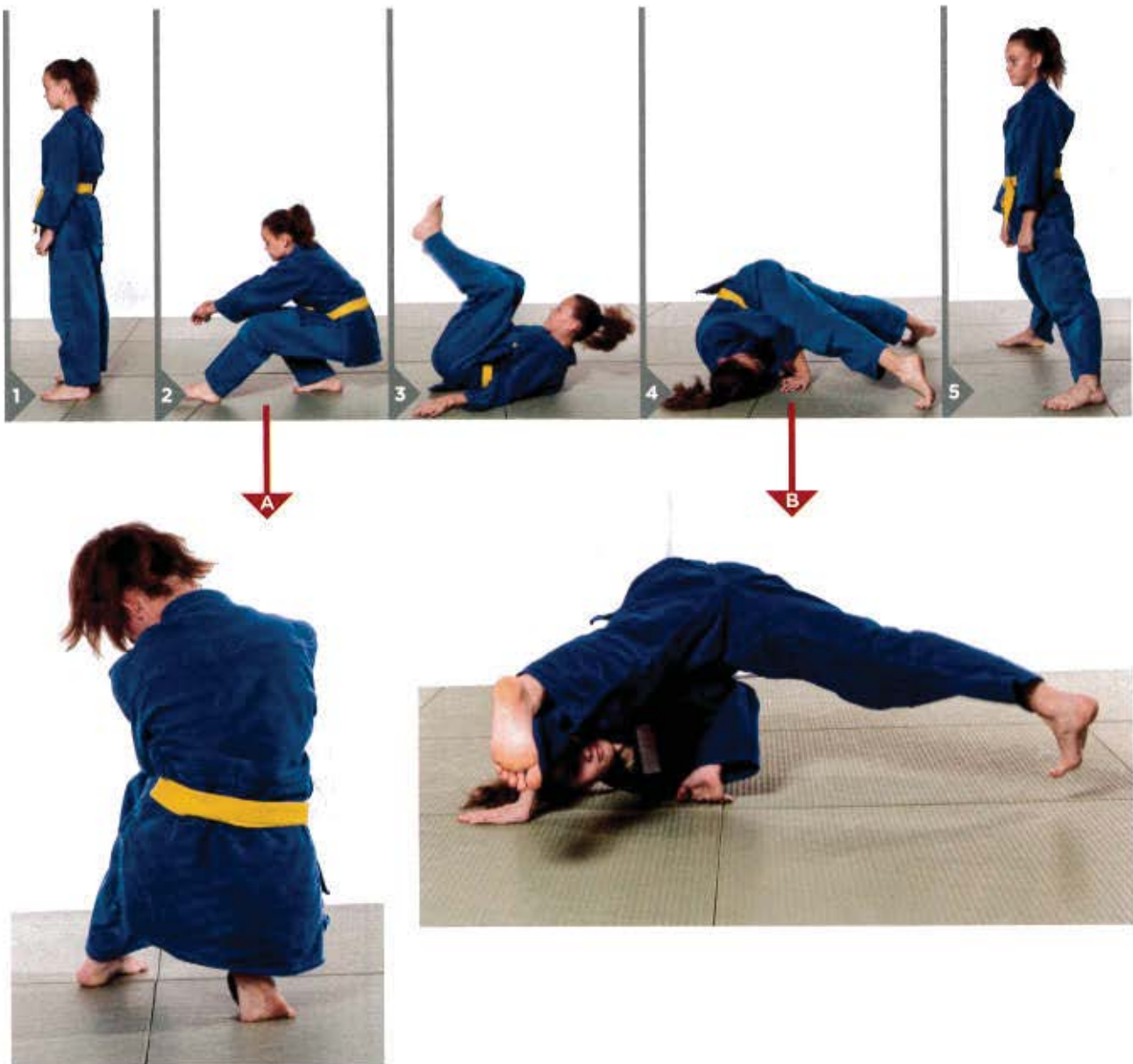


5. Rolle rückwärts - aus dem Stand:

QR
023

Ausgangsposition ist der Stand (Bild 1). Du machst einen Schritt zurück. Du gehst in die Hocke und bringst dein Gesäß so nahe wie möglich an deine Ferse. Dabei legst du deinen Kopf auf die linke Schulter (Bilder 2 und A). Nun führst du die Rolle rückwärts aus, indem du über deine rechte Schulter rollst. Bild B zeigt dir die Position, wie sie in etwa dem Bild 4 entspricht. Dadurch kannst du genau erkennen, wie du über die Schulter abrollen sollst und wie der Kopf auf der linken Schulter liegt. Der Schwung muss ausreichen, um nach dem Abrollen wieder im Stand zu enden.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



Nage-waza (Wurftechnik):

1. De-ashi barai:

ASW

QR
024

Wenn Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne macht, weichst du mit deinem rechten Fuß nach hinten aus und setzt die linke Fußsohle seitlich an der rechten Ferse von Uke an (Bilder 2 und 3). Der Schritt von Uke wird in dem Moment, in dem er den Fuß auf der Matte aufsetzt, aber noch nicht belastet, seitlich in Bewegungsrichtung verlängert (Bild 4).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

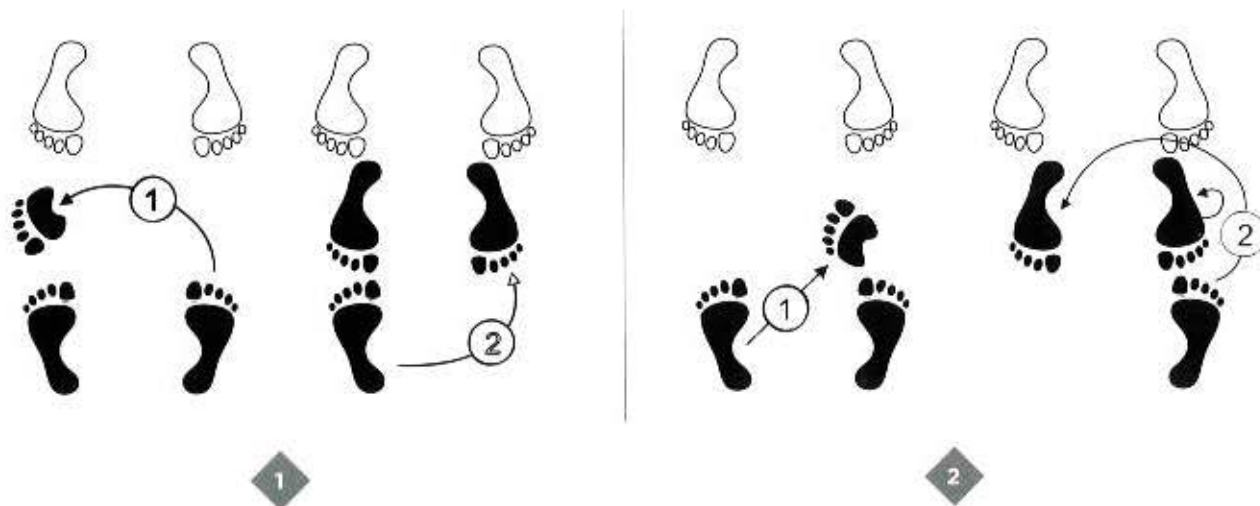


Tsukuri (Eingang):

Ab diesem Grad sind alle Wurftechniken, bei denen es sinnvoll ist, mit mindestens zwei Eingangsarten vorzuzeigen. Die beiden grundlegenden Formen des Wurfeinganges sind:

- direkter Eingang Schrittfolge rechts - links (Bild 1)
- indirekter Eingang Schrittfolge links - rechts (Bild 2)

Aus Gründen der Lesbarkeit werden die Würfe in diesem Heft nur mit direktem Eingang beschrieben. Die Bewegungsabläufe der beiden Eingangsarten sind bei der nächsten Technik O-goshi zu sehen.



2. O-goshi:

KOW

Die Abbildungen zeigen dir O-goshi in Rechtsausführung, Bildfolge A zeigt die Technik im direkten Eingang, Bildfolge B im indirekten Eingang. Unmittelbar nach dem ersten Schritt ziehst du Uke zu dir (Kuzushi). Achte darauf, dass sich deine beiden Füße nach dem Eindrehen zwischen den Beinen von Uke befinden (gut zu sehen auf Bild C, das etwa dem Bildern 4 in beiden Bildfolgen entspricht). Deine rechte Hand greift unter der Achsel von Uke durch, auf dessen Rücken. Außerdem sollst du tief in die Knie gehen und die Hüfte etwas nach rechts schieben. Uke wird geworfen, indem du deine Knie streckst und ihn mit deinem rechten Arm kräftig gegen deine Hüfte presst. Dein Kopf bleibt dabei tief und dein linker Arm zieht kräftig in die Wurfrichtung.

Hinweis für Uke: Damit die Beine nicht gegeneinander schlagen, winkle bereits beim Ausheben dein rechtes Bein etwas ab (bei Rechtsausführung). So kannst du dieses Bein zum Abfedern als sogenanntes „**Bremsbein**“ benutzen. Bei Linkswürfen ist das linke Bein das „**Bremsbein**“.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
025



QR
026



Katame-waza (Bodentechnik)

QR
027

1. Prinzip „Tate“ (gerade auf/über):

OKW

Bei Techniken dieser Gruppe befindest du dich im Reitsitz, also „gerade“ über Uke, seinem Kopf zugewandt. Deine Fersen sind angezogen und du versuchst dich durch Abstützen auf den vier Punkten („shiho“ - beide Knie und beide Ellbogen) so flach wie möglich auf Uke zu pressen. Die Abbildung zeigt als Beispiel „Tate-shiho-gatame“.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



2. Prinzip „Kami“ (vom Kopf her):

OKW

QR
028

Bei Techniken dieser Gruppe hältst du Uke von der Seite seines Kopfes her fest. Du liegst in gerader Verlängerung von Ukes Körper, seitlich neben dessen Kopf auf dem Bauch, mit der Brust auf einer seiner Schultern. Die Abbildung zeigt als Beispiel „Kami-shiho-gatame“.



ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza:

Deine Aufgabe ist es, von den erlernten Wurftechniken zu den erlernten Bodentechniken überzugehen. Das bedeutet, du wirfst zuerst De-ashi-barai und hältst Uke mit Tate-shiho-gatame fest. Dann wirfst du wieder Uke mit De-ashi-barai und hältst ihn mit Kami-shiho-gatame fest. Das Gleiche machst du dann mit O-goshi.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

2. Befreiung aus Tate-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Tate-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR 029 Möglichkeit 1:
Du umschlingst mit deinen Beinen ein Bein von Uke.

QR 030 Möglichkeit 2:
Du verhinderst mit deinem freien Arm, dass sich Uke mit Ellbogen und Knie abstützen kann und rollst mit ihm zur Seite weg.



3. Befreiung aus Kami-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Kami-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Möglichkeit 1:

Du „wanderst“ mit den Beinen zur Seite, bis du etwa im rechten Winkel zu Uke liegst. Dann gehst du ruckartig in die Brücke. Mit kräftigem Zug stürzt du Uke über deinen Kopf nach hinten auf die Matte.

QR
031



QR
032

Möglichkeit 2:

Du machst über deine linke Schulter eine Rolle rückwärts und drehst Uke, durch Zug mit deinem Arm, auf den Rücken. Du versuchst dann selbst Uke festzuhalten.



Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER GELB-ORANGEGURT

8. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 8. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmier (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



GELB-ORANGEGURT (8. KYU)

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------|----|
| 1. Fall rückwärts | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | |
| 2. Fall seitwärts (Überschlag) | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | RL |
| 3. Rolle vorwärts | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | RL |
| 4. Rolle rückwärts | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | nW |

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | | |
|--------------------|--|----|
| 1. Koshi-guruma | | RL |
| 2. Ippon-seoi-nage | | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | | |
|----------------------|--|----|
| 1. Gyaku-kesa-gatame | | RL |
|----------------------|--|----|

Anwendungsaufgaben:

- | | | |
|--------------------------------------------------------------|--|----|
| 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza | | nW |
| 2. Bewegungsrichtungen | | nW |
| 3. Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung | | nW |
| 4. O-goshi gegen Koshi-guruma | | RL |
| 5. Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame | | nW |
| 6. Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza | | nW |

THEORIE

1. Wie sieht die Wettkampffläche aus?
2. Welche Bestrafungsstufen gibt es?
3. Wie ist Judo entstanden?

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

1. Fall rückwärts - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
033

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du stehst mit dem Rücken zu Uke (Bild 1). Deine Beine berühren Uke. Nun setzt du dich mit deinem Gesäß hinter Uke nieder. Dabei bleibt dein Oberkörper vorgeneigt und auch die Arme sind nach vorne gestreckt (Bild 2). Du gleitest über den Rücken von Uke zu Boden (Bild 3) und führst einen Fall rückwärts aus. Dein Kopf berührt die Matte nicht und die Arme sind ausgestreckt.



2. Fall seitwärts (Überschlag) - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
034

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du stehst Uke zugewandt und machst einen Schritt rechts vor, bis dein Fuß Uke berührt (bei Rechtsausführung - Bild 1). Dann beugst du dich vor und legst deinen rechten Oberarm oder Ellbogen auf Ukes Rücken (Bild 2). Durch Abstoßen mit den Beinen überschlägst du dich über Uke und landest wie beim Fall seitwärts.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



3. Rolle vorwärts - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
035

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du stehst einen Schritt vor Uke (Bild 1). Dann steigst du mit dem rechten Fuß vor, bis du Uke fast berührst und hebst deinen rechten Arm nach vorne hoch (Bild 2 - Handkante nach oben). Nun beugst du dich über Uke und führst die Rolle vorwärts aus (Bild 3). Achte darauf, dass dein Kopf nicht die Matte berührt. Ist das Hindernis etwas höher oder breiter, kannst du auch wegspringen. Die Rollbewegung endet wieder im Stand (Bild 4).

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



4. Rolle rückwärts - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
036

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du führst zuerst den Fall rückwärts über das Hindernis aus. Anstatt jedoch am Rücken liegen zu bleiben, drückst du dich mit den Armen kräftig von der Matte ab und nützt den Schwung zu einer Rolle rückwärts aus (Bild 3 und 4). Die Rolle endet im Grätschstand (Bild 4).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Nage-waza (Wurftechnik):

QR
037

1. Koshi-guruma:

KOW

Du bringst Uke aus dem Gleichgewicht und es folgt sofort der Wurfeingang, bei dem du die Knie beugst. Beim Eindrehen greifst du mit deinem rechten Arm über die linke Schulter von Uke auf dessen Rücken (nahe dem rechten Schulterblatt), drückst ihn fest an dich (Bilder 2, 3 und Bild A), streckst die Knie und wirfst Uke (Bilder 4 und 5). Die Wurfbewegung ist ähnlich der von O-goshi.

Koshi-guruma ist besonders gut geeignet, wenn dein Partner kleiner ist als du, oder seinen Oberkörper vorgeneigt hat.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
038**2. Ippon-seoi-nage:**

TEW

Du bringst Uke aus dem Gleichgewicht und es folgt sofort der Wurfeingang, bei dem du die Knie beugst. Beim Eindrehen schiebst du deinen rechten Arm unter der rechten Achselhöhle von Uke durch und klemmst seinen Oberarm in deiner Ellenbeuge ein (Bild 2). Durch Strecken der Knie wirfst du Uke direkt über dich auf die Matte (Bilder 4 und 5).

Ippon-seoi-nage ist besonders gut geeignet, wenn dein Partner größer ist als du.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

**Katame-waza (Bodentechnik):**QR
039**1. Gyaku-kesa-gatame:**

OKW

„Gyaku“ bedeutet „umgekehrt“ oder „verkehrt“. Diese Technik ist also ein „verkehrt“ Kesa-gatame. Du sitzt den Beinen von Uke zugewandt. Die linke Hand greift neben dem Kopf von Uke vorbei, unter seinem linken Arm zum Gürtel. Dein rechter Arm klemmt den rechten Arm von Uke in der Achselhöhle ein.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



ANWENDUNGSAUFGABEN

QR
040

1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza:

Deine Aufgabe ist es, von den erlernten Wurftechniken zu den erlernten Bodentechniken überzugehen. Das bedeutet, du wirfst zuerst Koshi-guruma und hältst Uke mit Kesa-gatame fest. Das Gleiche machst du dann mit Ippon-seoi-nage, wobei hier auch Gyaku-kesa-gatame möglich ist. Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
041

2. Bewegungsrichtungen:

Du hast jetzt bereits einige Wurftechniken erlernt. Da sich Tori und Uke im Wettkampf auf der Matte immer in verschiedene Richtungen bewegen, musst du die Wurftechniken auch in diesen verschiedenen Bewegungsrichtungen ausführen können. Deine Aufgabe ist es, die erlernten Wurftechniken in den sinnvollen Bewegungsrichtungen zu demonstrieren. Z.B. Koshi-guruma: nach vorne, nach hinten, zur Seite, in der Kreisbewegung.

3. Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung:

Im Judo gibt es viele Möglichkeiten, sich gegen Wurftechniken zu verteidigen. Dabei spielt das rasche Aussteigen oder Ausweichen des gegnerischen Wurfansatzes eine wesentliche Rolle. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Aussteigen in die Eindrehrichtung: Bildfolge A zeigt dir diese Möglichkeit am Beispiel von Koshi-guruma.
2. Aussteigen gegen die Einrehrichtung: Bildfolge B zeigt dir diese Möglichkeit am Beispiel von Ippon-seoi-nage.



QR
042

Wenn Uke mit Koshi-guruma angreift, weicht Tori zuerst mit dem rechten Bein in die beabsichtigte Wurfrichtung nach rechts aus und zieht sein linkes Bein nach. Mit seiner linken Hand drückt er Uke von sich weg, damit er sich nicht weiter eindrehen kann.



QR
043

Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage angreift, weicht Tori zuerst mit dem linken Bein gegen die beabsichtigte Wurfrichtung nach links aus und zieht sein rechtes Bein nach.

QR
044**4. O-goshi gegen Koshi-guruma:**

Diese Übung ist eine praktische Anwendung der vorigen Übung (Aussteigen in Eindrehrichtung). Uke greift dich mit Koshi-guruma an (Bild 1), du steigst in die Eindrehrichtung aus (Bild 2). Hier endet aber die Bewegung nicht, sondern du steigst mit deinem linken Fuß vor Uke (Bilder 3 und 4), ziehst sofort den rechten Fuß nach und gehst in die Knie (Bild 5). Nun wirfst du Hidari-o-goshi.

**NOTIZEN**

5. Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame:

Deine Aufgabe ist es, dich aus Gyaku-kesa-gatame zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
045

Möglichkeit 1:
Du gehst ruckartig in die
Brücke und kippst Uke nach
hinten über deinen Kopf.

QR
046

Möglichkeit 2:
Du umschlingst mit deinen
Beinen ein Bein von Uke.



NOTIZEN

6. Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza:

Deine Aufgabe ist es, den in Bankstellung bzw. Bauchlage befindlichen Uke umzudrehen und anschließend mit einer Osae-komi-waza festzuhalten. Im Folgenden ist je eine Möglichkeit zur Lösung dieser Aufgabe dargestellt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
047

Möglichkeit 1:

Befindet sich Uke in Bankstellung fasst du mit beiden Händen an den rechten Ellbogen von Uke (Rechtsausführung). Dabei schiebst du deinen rechten Arm unter dem Oberkörper und den linken Arm unter dem Kinn von Uke durch. Nun ziehst du mit beiden Händen den Ellbogen zu dir, drückst mit Schulter und Oberkörper Uke auf seinen Rücken und hältst ihn fest.



QR
048

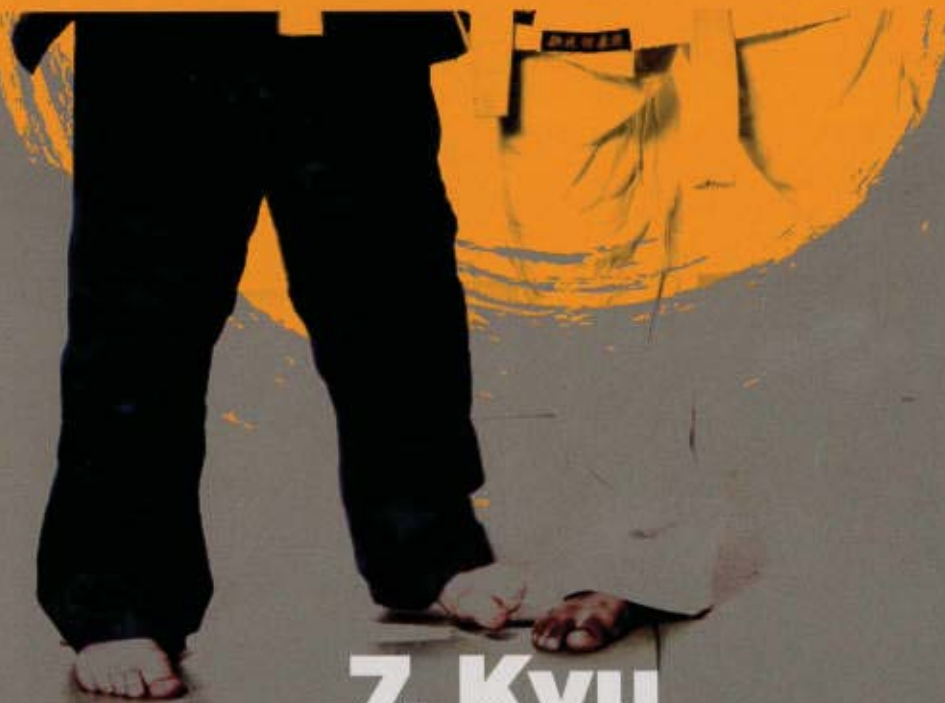
Möglichkeit 2:

Befindet sich Uke in Bauchlage, legst du dich zunächst quer über ihn. Mit deinem linken Arm presst du seinen rechten Arm gegen seinen Oberkörper (Rechtsausführung). Mit deiner rechten Hand fasst du (mit den Fingern innen) unter der linken Achsel von Uke durch an sein rechtes Revers (Bild A). Nun drehst du mit deinem Körper Uke auf den Rücken. Durch den Griff deiner rechten Hand kannst du mit Hilfe des Unterarms Uke leicht umdrehen und anschließend festhalten.

Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER ORANGEGURT



7. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 7. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmler (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



ORANGEGURT (7. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|---------------------|----|
| 1. Morote-seoi-nage | RL |
| 2. Tsuru-komi-goshi | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|----------------|----|
| 1. Kata-gatame | RL |
|----------------|----|

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1. Block | nW |
| 2. Prinzip der Kampfauslage | |
| 3. Bewegung von Uke über den Griff in alle Richtungen | nW |
| 4. Befreiung aus Kata-gatame | nW |
| 5. Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori | nW |
| 6. Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke | nW |

THEORIE

1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?
2. Welche Kriterien müssen Wurftechniken erfüllen, damit man Ippon, Waza-ari oder Yuko erhält?
3. Wie kann es zur Wertung Waza-ari awasete Ippon kommen?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

1. Morote-seoi-nage:

TEW

QR
049

Morote-seoi-nage ist dem Ippon-seoi-nage ähnlich. Der Unterschied besteht darin, dass dein Griff mit der rechten Hand an der Jacke beibehalten wird. Beim Eindrehen (Bilder 1 und 3) drehst du das linke Revers von Uke um deinen Handballen (wie in Bild A deutlich zu sehen). Dabei schiebst du den abgewinkelten Arm mit dem Ellbogen unter der rechten Achselhöhle von Uke durch und gehst in die Knie (Bild 3 und Bild B). Durch Strecken der Beine, Zug mit dem linken und Druck mit dem rechten Arm, sowie Vorbeugen des Oberkörpers wirfst du Uke gerade über dich auf die Matte (Rechtsausführung).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



2. Tsuru-komi-goshi:

KOW

QR
050

Tsuru-komi-goshi ist dem O-goshi ähnlich. Der Unterschied ist, deine rechte Hand verlässt nicht die Grundfassart. Durch dein Kuzushi gelangt dein rechter Ellbogen unter die linke Achsel von Uke (Bilder 1 bis 3). Anschließend gehst du in die Knie (Bild 4).

Bild A (von vorne) und Bild B (von hinten) zeigen dir die Position des Ellbogens nach dem Eindrehen. Nun wirfst du Uke gerade über dich hinweg (Rechtsausführung).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Katame-waza (Bodentechnik):

1. Kata-gatame:

OKW

Bei Kata-gatame wird der rechte Arm von Uke (bei Rechtsausführung) gegen dessen Kopf gepresst. Du fasst mit deinem rechten Arm um Oberarm, Kopf und Schulter von Uke und schließt den Ring mit den Armen, indem du mit den Händen aneinander fasst. Die Abbildungen zeigen dir zwei Varianten von Kata-gatame.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

A



QR
051

Variante A:

Dein rechtes Knie ist auf der Matte aufgestützt und drückt gegen die rechte Körperseite von Uke. Das linke Bein ist mit der Fußsohle aufgestellt und dient dir als Stütze und zur Verlagerung des Schwerpunktes.

B



QR
052

Variante B:

Du sitzt neben Uke, wie bei Kesa-gatame.

ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Block:

Eine weitere Möglichkeit, sich gegen eine Wurftechnik zu verteidigen ist der „Block“. Je nach Wurftechnik muss dieser unterschiedlich ausgeführt werden. Die Bilder zeigen dir ein Beispiel, wie man den gegnerischen Angriff blockieren kann.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
053

Sobald sich Uke zu einem Wurf ein-dreht, steigst du mit deinem linken Fuß diagonal rechts vor, nahe dem rechten Bein von Uke (bei Rechtsausführung) und drehst ihm deine linke Hüfte entgegen, sodass diese etwas vor der Hüfte von Uke ist, reisst deinen rechten Arm los und blockierst so den gegne-rischen Angriff.

2. Prinzip der Kampfauslage:

Als Kampfauslage wird die bevorzugte Stellung und Fassart eines Judoka bezeichnet. Die Auslage wird sowohl von den natürlichen Neigungen, als auch von den im Training angelesenen Bewegungsmustern bestimmt. Grundsätzlich wird im Wettkampf mit jener Auslage gekämpft, die für die eigene Spezialtechnik (Tokui-waza) am geeignetsten erscheint. Die eigene Auslage wird auch dann beibehalten, wenn diese durch den Gegner gestört wird. Nur so wird sich die Möglichkeit zu einem erfolgreichen Angriff bzw. zu einer wirksamen Verteidigung ergeben. Man unterscheidet:

1. gleiche Auslage (Ai-yotsu):

Tori und Uke fassen gleich (entweder rechts oder links) zu und haben jeweils den gleichen Fuß vorne (Bild A = beide in Rechtsauslage).

2. gegengleiche Auslage (Kenka-yotsu):

Tori und Uke haben entgegengesetzt zugefasst (einer rechts, der andere links), daher haben sie jeweils den gegenüberstehenden Fuß vorne (Bild B = Tori in Links-, Uke in Rechtsauslage)



QR
054



QR
055

QR
056**3. Bewegung von Uke über den Griff in alle Richtungen:**

Im Wettkampf ist es entscheidend, nach erfolgtem Griff, den Gegner auch mit dieser Kumi-kata zu bewegen und ihn ständig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nur so ergibt sich im Kampfverlauf die Möglichkeit zu einem wirksamen Angriff. Deine Aufgabe ist es, deinen Partner zu bewegen, nachdem du zugefasst hast. Uke ist in verschiedenen Richtungen über die Kumi-kata zu bewegen. Das erfolgt durch Zug und Druck nach vorne, nach hinten, zur Seite, im Kreis.

4. Befreiung aus Kata-gatame:

Deine Aufgabe ist es, dich aus Kata-gatame zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
057**Möglichkeit 1:**

Uke hält Kata-gatame wie Variante A. Hier kannst du dich befreien, indem du über deine linke Schulter eine Rolle rückwärts ausführst und so den Griff „sprengst“.

QR
058**Möglichkeit 2:**

Uke hält Kata-gatame wie Variante B. Du drückst mit deinem rechten Ellbogen gegen den Hals bzw. das Genick von Uke und schaffst dir dadurch Platz, um dich zu Uke auf den Bauch zu drehen und dadurch den Griff zu „sprengen“.

5. Uke umschlingt ein Bein von Tori:

Tori und Uke befinden sich in Bodenlage. Uke hat zur Verteidigung seine Beine um ein Bein von dir geschlungen. Deine Aufgabe ist es, dich aus dieser Umklammerung zu befreien und in der Folge anzugreifen.

Du musst zuerst Ukes Oberkörper kontrollieren und dann das Knie deines geklemmten Beines frei bekommen. Damit vergrößert sich die Bewegungsfreiheit deines eingeklemmten Beines. Anschließend befreist du mit Hilfe einer oder beider Hände oder deines anderen Beines den noch eingeklemmten Fuß.

Die Bildfolgen zeigen dir zwei Beispiele jeweils aus einem Haltegriff, die Ausgangsposition kann jedoch frei gewählt werden.

Die Bildfolge A zeigt dir eine Möglichkeit, wenn die Ausgangstechnik Kesa-gatame ist.

Die Bildfolge B zeigt eine Möglichkeit, wenn die Ausgangstechnik Mune-gatame ist.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
059

Ausgangstechnik Kesa-gatame:

Zuerst befreist du das Knie des linken Beines. Durch Druck mit dem rechten Fuß gegen das rechte Bein von Uke ziehst du das linke Bein aus der Umklammerung heraus und hältst wieder mit Kesa-gatame.



QR
060

Ausgangstechnik Mune-gatame:

Zuerst befreist du das Knie des rechten Beines. Dann schiebst du dein linkes Bein über den Körper von Uke auf dessen linke Seite. Dabei stützt du dich auf deinem rechten Fuß ab (Bilder 3 und 4). Durch Druck mit dem linken Fuß befreist du dein rechtes Bein, indem du den Fuß herausziehst und die Aktion mit Hidari-kesa-gatame abschließt.

6. Tori zwischen den Beinen von Uke:

Uke liegt auf dem Rücken und du befindest dich zwischen seinen Beinen. Deine Aufgabe ist es, dich aus dieser Position zu befreien und anzugreifen. Die Bildfolgen zeigen dir zwei Möglichkeiten.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Möglichkeit 1:

Du fasst mit deiner linken Hand unter dem rechten Bein von Uke durch auf dessen linkes Revers. Dann „tauchst“ du unter dem Bein durch und hältst Mune-gatame.

QR
061



QR
062

Möglichkeit 2:

Ohne deinen Griff zu lösen, drückst du mit deinem linken Ellbogen das rechte Bein von Uke nach unten. Dann schiebst du dein linkes Knie über den Oberschenkel von Uke, ziehst das rechte Bein nach und hältst ihn mit Kesa-gatame.



NOTIZEN

Österreichischer Judoverband

DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG

DER ORANGE-GRÜNGURT

6. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 6. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmler (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband

Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

Österreichischer Judoverband



ORANGE-GRÜNGURT (6. KYU)

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

- | | | |
|---------------|---------------|----|
| 1. Überschlag | (freier Fall) | nW |
|---------------|---------------|----|

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | | |
|----------------|--------------|----|
| 1. Ko-uchi | (Barai/Gari) | nW |
| 2. O-uchi | (Barai/Gari) | nW |
| 3. Tai-otoshi | | RL |
| 4. Tani-otoshi | | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. Ude-hishigi-juji-gatame | RL |
| 2. Ude-garami | RL |
| 3. Uki-gatame | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt | nW |
| 2. Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi | nW |
| 3. Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi | nW |
| 4. Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück | nW |
| 5. Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza | nW |
| 6. Befreiung aus Uki-gatame | nW |

THEORIE

1. Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Außenrichter?
2. Was ist bei Hebeltechniken erlaubt?
3. Wie läuft ein Wettkampf ab?

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

QR
063

1. Überschlag (freier Fall):

Du beginnst den Überschlag oder freien Fall wie eine Rolle vorwärts. Nur setzt du deinen rechten Arm nicht auf der Matte auf, sondern ziehst ihn mit viel Schwung unter deinem Körper durch, sodass du dich in der Luft überschlägst. Während der Drehung winkelst du dein rechtes Bein etwas ab (Rechtsausführung). Wie nach einem Wurf schlägst du mit dem linken Arm ab und landest auf der Körperseite (siehe Bild 6).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Nage-waza (Wurftechnik):

1. Ko-uchi:

ASW

Diese Technik kann in zwei unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden. Und zwar:

1. Ko-uchi-barai (Bildfolge A)
2. Ko-uchi-gari (Bildfolge B)

QR
064

Ko-uchi-barai: Uke steigt mit seinem rechten Bein vor. Gleichzeitig weichst du mit deinem linken Bein nach hinten in einem weiten Bogen aus (Bild 2). Bevor Uke den Fuß aufsetzen kann, setzt du deine rechte Fußsohle an Ukes rechter Ferse an und verlängerst seinen Schritt bis er fällt (Bilder 3 bis 6).



QR
065

Ko-uchi-gari: Uke steht mit seinem rechten Bein vorne. Du steigst zuerst mit dem rechten Bein zwischen die Beine von Uke, ziehst dein linkes Bein nach und sichelst mit deiner rechten Fußsohle das rechte Bein von Uke weg (Bilder 2 und 3). Die Fußsohle setzt an der Ferse von Uke an (Rechtsausführung). Achte dabei auf einen starken Bruch des Gleichgewichtes. Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Unterschied zwischen Barai und Gari:

- Bei Barai bewegt sich Tori mit seinem Körper von Uke weg und verlängert dessen Schritt.
- Bei Gari bewegt sich Tori mit seinem Körper zu Uke hin und sichelst sein Bein.

2. O-uchi:

ASW

Diese Technik kann in zwei unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden.

Und zwar:

1. O-uchi-barai (Bildfolge A)
2. O-uchi-gari (Bildfolge B)

QR
065

O-uchi-barai: Uke steigt mit seinem linken Bein vor. Gleichzeitig weichst du mit deinem linken Bein nach hinten in einem weiten Bogen aus (Bild 2). Dabei drehst du auch deine linke Hüfte mit, sodass dein Rücken zum Bein von Uke zeigt. In rascher Folge setzt du deine rechte Wade (Fußsohle in Bewegungsrichtung) an Ukes linker Wade an und verlängerst seinen Schritt bis er fällt (Bilder 3 bis 4). Dabei drehst du die rechte Hüfte mit, sodass deine Vorderseite Uke zugewandt ist.



GR
067

O-uchi-gari: Uke steht mit gegrätschen Beinen. Du machst zwei Schritte (rechts und links) zu Uke hin, wobei du das rechte Bein zwischen die Beine von Uke stellst. Das linke Bein ziehst du nach und setzt es knapp neben deinem rechten Fuß auf (Bild 2, 3 und Bild C).

Es folgt sofort eine kreisförmige Bewegung mit deinem rechten Bein, das du hinter dem linken Bein von Uke ansetzt (Bild 4 und Bild D). Dein Oberkörper und deine Hüfte drücken gegen Uke, dabei sichelst du dessen Bein weg (Bilder 4 und 5 - Rechtsausführung).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



NOTIZEN

QR
068**3. Tai-otoshi:**

TEW

Du steigst mit dem rechten Fuß diagonal vor den rechten Fuß von Uke. Dabei ziehst du Uke mit deinem linken Arm stark auf dieses Bein (Bild 2). Mit der rechten Hand behältst du den Griff, ziehst Uke nach vorne, sodass dein rechter Ellbogen unter die linke Achselhöhle von Uke gelangt. Dadurch wird das Kuzushi zusätzlich nach rechts vorne verstärkt. Dann drehst du dich ein und steigst mit dem linken Fuß vor den linken Fuß von Uke (Bilder 3 und 4). In diesem Moment steigst du mit deinem rechten Fuß außen vor Ukes rechtes Bein, dass dabei deine Wade am Schienbein von Uke anliegt (Bild 5 und A). Achte darauf, dass das Knie von Uke nicht gesperrt wird. Durch Zug mit dem linken und Druck mit dem rechten Arm, sowie Stecken des rechten Beins wirfst du Uke (Rechtsausführung).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
069

4. Tani-otoshi:

YSW

Tani-otoshi ist sowohl für den Angriff, als auch für die Verteidigung sehr gut geeignet. Du steigst mit deinem rechten Fuß diagonal links vor, neben den rechten Fuß von Uke (Bild 2). Dann drehst du dich auf dem rechten Fußballen zu Uke, schwingst dein linkes Bein quer hinter seine beiden Beine (Bilder 3 und A), schiebst Becken und Oberkörper zu Uke und drückst ihn nach hinten um (Bilder 4, 5 und B). Während des Falls drehst du deine rechte Schulter fest zu Uke. Achte dabei, dass du deinen linken Fuß während des Wurfes nicht belastest (Rechtsausführung). Dies ist gut in den Bildern A und B zu sehen.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Katame-waza (Bodentechnik):

1. Ude-hishigi-juji-gatame:

KAW

Diese Technik kann in unterschiedlichen Varianten (z.B. auch aus der Rückenlage) ausgeführt werden, die sich in ihrer Ausgangs- und Endposition unterscheiden und deshalb auch unterschiedlich benannt werden.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
070

Ausführung 1: Du kniest an der rechten Seite von Uke, das rechte Bein ist aufgestellt und ihr fasst beide in Grundfassart zu (Bild 1). Du ziehst Ukes rechten Arm hoch, damit du die Schulter besser kontrollieren kannst. Dabei fixierst du Uke mit deinem rechten Knie (Bild 2).

Nun steigst du mit deinem linken Bein über den Kopf von Uke und setzt dich ganz knapp neben ihn nieder (Bilder 3 und 4). Die Knie presst du dabei fest zusammen. Ohne den Ärmel mit der linken Hand loszulassen überstreckst du mit deiner rechten Hand Ukes Arm (Bild 5 - Rechtsausführung).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

QR
071

Ausführung 2: Du kniest über Uke, das rechte Bein aufgestellt. Ihr fasst einander in Grundfassart. Die Ausführung ist die gleiche wie bei Ude-hishigi-juji-gatame, mit dem Unterschied, dass jetzt beide Beine über dem Körper von Uke liegen. In den Bildern A und B siehst du genau den Unterschied.

QR
072

Ausführung 3: Du liegst am Rücken, Uke kniet zwischen deinen Beinen, sein linkes Bein ist aufgestellt. Ihr fasst einander in Grundfassart (Bild 1). Uke möchte an deiner rechten Seite vorbei. Dazu greift er mit seiner linken Hand unter deinem rechten Bein durch und versucht seinen Körper an deinem Bein vorbei zu schieben (Bild 2). Du achtest darauf, dass dein rechtes Bein nicht über seinen Kopf rutscht und wartest, bis sich Uke etwa im rechten Winkel zu dir befindet. Den Griff an seinem rechten Ärmel lässt du nicht los. Hat Uke die gewünschte Position, schwingst du auch das linke Bein über den Kopf von Uke und fasst mit deiner rechten Hand in seine Kniekehle (Bild 3). Durch Anheben des Beckens und Drücken mit den Beinen, sowie durch Hochschieben deines rechten Arms, drehst du Uke auf den Rücken und führst den Hebel aus.

Die Endposition ist die gleiche wie bei Ausführung 2 (Bild B).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, lässt du seinen Arm los.

2. Ude-garami:

KAW

Diese Technik kann in vielen Formen ausgeführt werden. Gemeinsam haben alle Varianten, dass der abgewinkelte Arm von Uke gehebelt wird.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
073

1. Ude-garami:

Du liegst quer über Uke wie bei Munegatame. Du erfasst mit der linken Hand (Daumen unten) das linke Handgelenk von Uke und winkelst seinen Arm Richtung Kopf ab, sodass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Mit deiner rechten Hand fasst du unter dem Oberarm von Uke durch auf deinen linken Unterarm. Durch Drehen des Unterarms (entweder nach außen, oder nach innen) und Anheben des Oberarmes von Uke wird gehebelt (Rechtsausführung).

QR
074

2. Kuzure-ude-garami:

Die Ausgangsposition ist dieselbe wie bei Ude-garami. Der Unterschied ist, dass du mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk von Uke erfasst und seinen Arm in Richtung der Beine abwinkelst, sodass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Deine linke Hand fasst hier unter dem linken Oberarm von Uke durch an deinen rechten Unterarm.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

QR
075

3. Uki-gatame:

OKW

Du versuchst bei Uke einen Kami-ude-hishigi-juji-gatame anzusetzen. Uke verteidigt sich, indem er seinen rechten Arm mit Hilfe seines linken Armes zu sich zieht (Bild 1). Du fixierst Arm und Oberkörper von Uke mit deinem linken Arm dadurch, dass du ihn unter den Armen von Uke durchschiebst und über deinen Oberschenkel (Handfläche nach oben) an seinen Gürtel fasst (Bild 2). Mit dem rechten Arm fixierst du die Beine von Uke und beugst sie stark zur Seite. Durch das Einschlagen deines linken Beines nach hinten gibst du die Kami-ude-hishigi-Position auf und hältst Uke in Uki-gatame (Bilder 3 und 4).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt:

Diese Übung besteht aus zwei Aufgaben.

QR
076

1. Du greifst mit O-uchi an, Uke steigt aus und du wirfst Ko-uchi (siehe Abbildungen).

QR
077

2. Du greifst mit Ko-uchi an, Uke steigt aus und du wirfst O-uchi.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
078

2. Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi:

Du greifst mit Tsuru-komi-goshi an. Doch Uke blockiert deinen Angriff, indem er mit seinem linken Bein schräg vor steigt und dabei die Hüfte nach vorne schiebt. Da du noch nicht ganz eingedreht bist, schwingst du dein rechtes Bein hinter Uke und wirfst Hidari-tani-otoshi.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
079**3. Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi:**

Du greifst mit Tai-otoshi an. Doch Uke steigt während des Angriffes mit seinem rechten Bein über dein rechtes Bein und verhindert so, geworfen zu werden (Bild 4). Du nützt deine starke Position aus, um nochmals mit deinem rechten Bein vor das Bein von Uke zu steigen und wirfst jetzt endgültig Tai-otoshi (Bild 5 bis 7).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
080**4. Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück:**

Wenn du Kami-ude-hijigi-juji-gatame ansetzt, verteidigt sich Uke, indem er seine Arme verschränkt (Bild 1). Du reagierst mit dem Übergang auf Uki-gatame (Bilder 2 und 3). Wenn Uke sich aus dem Haltegriff befreien will und dabei seinen rechten Arm freigibt (Bild 4), schwingst du das angewinkelte linke Bein wieder über den Kopf von Uke und gehst zu einem Ude-hishigi-juji-gatame über (Bild 5).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

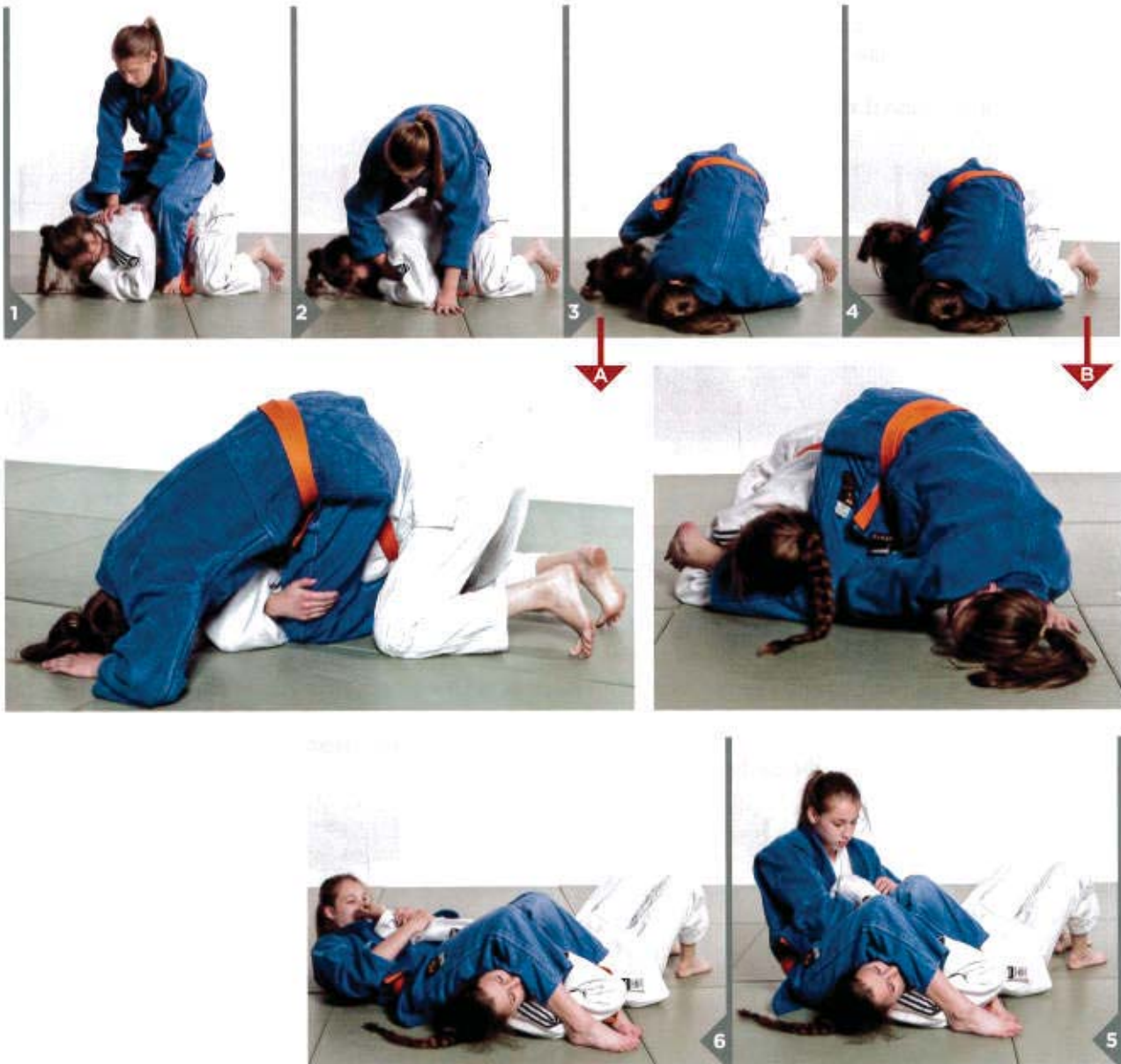


5. Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza:

Deine Aufgabe ist es, den in Bankstellung befindlichen Uke so anzugreifen, dass du Kansetsu-waza auszuführen kannst.

Die Bildserie zeigt dir ein Beispiel, wie du diese Aufgabe lösen kannst.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
081

Uke befindet sich in der Bankstellung (hier mittlere Bankstellung). Du steigst mit Blickrichtung zu Ukes Kopf über ihn und belastest ihn, sodass er nicht aufstehen kann. Nun greifst du mit deinem rechten Arm von oben unter Ukes linken Oberarm durch (Bild 2), lässt dich nach vorne fallen, indem du dein linkes Bein weiter unter den Bauch von Uke schiebst. Gleichzeitig greifst du mit deiner rechten Hand auf dein linkes Bein (du kannst auch deine Hose fassen, Bilder 3 und A). Dein Kopf liegt auf deiner rechten Schulter und mit deiner linken Schulter liegst du auf der Matte. Nun schiebst du dein rechtes Bein, soweit es geht, unter das Kinn von Uke (Bilder 4 und B). Dann rollst du über deine linke Schulter und nimmst mit den Beinen Uke mit, dabei kannst du auch mit deiner linken Hand das Hosenbein von Uke fassen. Wenn ihr beide auf dem Rücken liegt, führst du Ude-hishi-juji-gatame aus (Bilder 5 und 6).

6. Befreiung aus Uki-gatame:

Deine Aufgabe ist es, dich aus Uki-gatame zu befreien. Die Abbildungen zeigen dir zwei einfache Beispiele.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Möglichkeit 1:

Du streckst das linke Bein, stützt dich mit dem rechten Bein auf der Matte ab, drehst dich, ohne die Verschränkung deiner Arme zu lösen, nach links auf den Bauch.

QR
082



QR
083

Möglichkeit 2:

Du holst mit gestreckten Beinen Schwung, setzt dich auf und drückst Uke nach hinten zu Boden. Die verschränkten Arme werden nicht gelöst und du drehst dich mit dem Oberkörper auf Uke.



NOTIZEN

Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER GRÜNGURT

5. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 5. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband
GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)
CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)
Prof. Karl Karner (7. Dan)
Ing. Alfred Himmier (6. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (2. Dan)
Markus Moser, MSc (1. Dan)
FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



GRÜNGURT (5. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|----------------|----|
| 1. O-soto-gari | RL |
| 2. Harai-goshi | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|--------------------|----|
| 1. Ura-gatame | RL |
| 2. Nami-juji-jime | nW |
| 3. Gyaku-juji-jime | nW |
| 4. Kata-juji-jime | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Werfen in 4 Wurfrichtungen | nW |
| 2. Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt | nW |
| 3. Befreiung aus Ura-gatame | nW |
| 4. Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen | nW |

THEORIE

1. Was ist bei Würgetechniken erlaubt?
2. Für welche verbotenen Handlungen wird man mit Shido bestraft?
3. Wann verkündet der Kampfrichter „Mate“?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

1. O-soto-gari:

ASW

QR
084

Du steigst mit dem linken Bein an Ukes rechte Seite und brichst sein Gleichgewicht (Bilder 2 und A). Nun schwingst du dein rechtes Bein zwischen deinem und dem Standbein von Uke vorbei und verstärkst das Kuzushi zu dir und nach oben (Bilder 3 und B). Du wirfst Uke, indem du das rechte Bein wieder zurückschwingst, dabei das Standbein von Uke weg sichelst und gleichzeitig deinen Oberkörper nach vorne beugst (Bilder 4 und 5).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
085**2. Harai-goshi:**

KOW

Du steigst mit dem rechten Fuß nach links vor den rechten Fuß von Uke.

Dabei brichst du das Gleichgewicht nach rechts oben (Bild 2). Du drehst dich ganz ein und holst mit deinem rechten Bein Schwung (Bilder 3 und 4). Dein rechter Ellbogen ist unter der Achselhöhle von Uke und drückt stark nach oben. Nun schwingst du dein rechtes Bein außen gegen das Standbein von Uke und verstärkst das Kuzushi nach oben (Bild A). Während dein Bein nach hinten und oben schwingt, neigst du deinen Oberkörper gleichzeitig nach vorne und wirfst Uke direkt über dich (Bilder 5 und 6).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Katame-waza (Bodentechnik):

GR
086

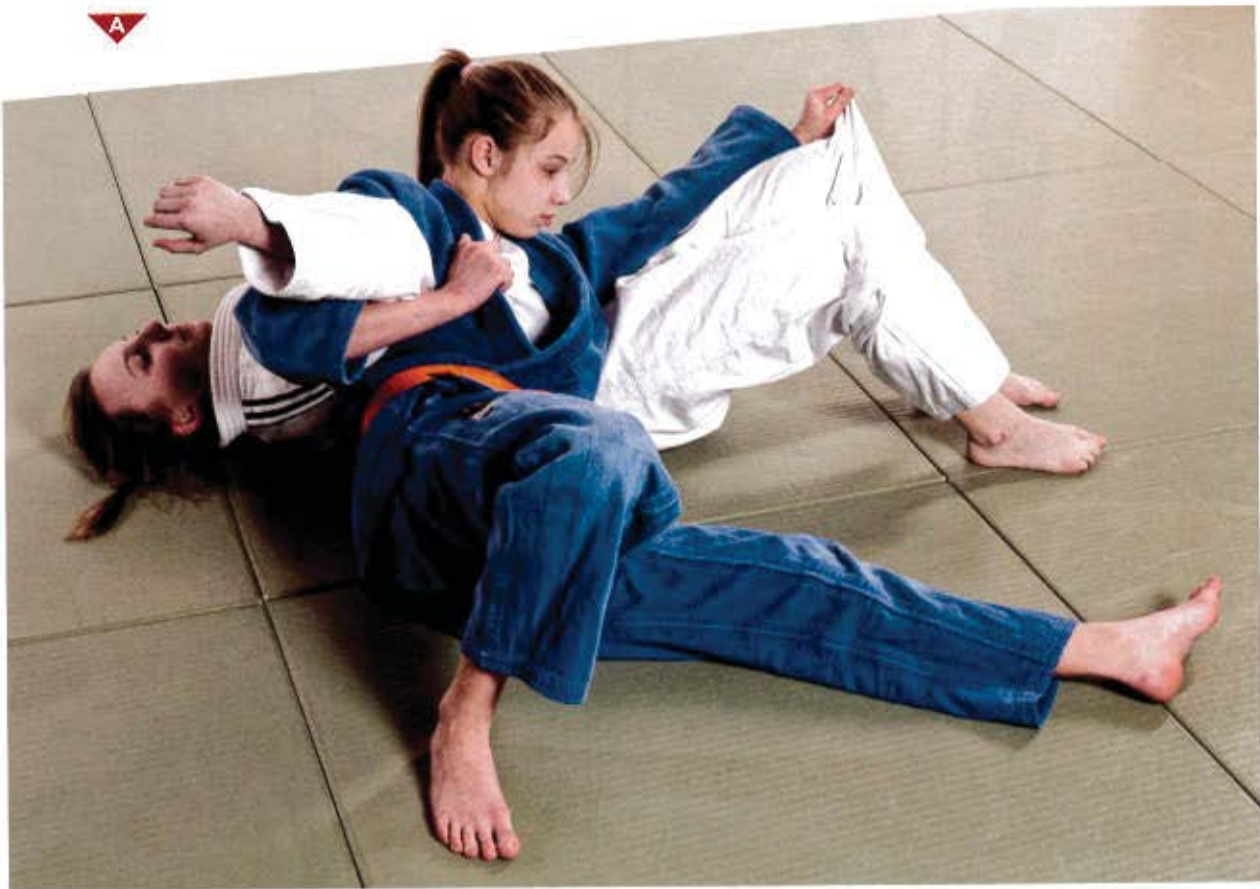
1. Ura-gatame:

OKW

Bei dieser Technik liegst du mit dem Rücken quer zu Ukes Körper. Mit dem rechten Arm kontrollierst du den rechten Arm von Uke. Dabei klemmst du seinen rechten Oberarm in deiner rechten Achselhöhle ein. Mit deiner rechten Hand erfasst du dein Revers. Mit der linken Hand kontrollierst du seine Beine. Die Abbildungen zeigen dir zwei Beispiele wie du Ura-gatame halten kannst. In Gyaku-kesa-Position (Bild A) und auf dem Rücken liegend (Bilder B).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

A



B



Um die folgenden Techniken genau sehen zu können wurde immer die gleiche Ausgangsposition gewählt: Uke liegt auf dem Rücken und Tori kniet über ihm, sein rechtes Bein ist aufgestellt (Rechtsausführung), die Arme sind gekreuzt (juji - Bildfolge A). Alle diese Techniken lassen sich auch aus anderen Ausgangspositionen anwenden.

Bei diesen Techniken kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

QR
087

2. Nami-juji-jime:

Bild A zeigt dir genau die Haltung der Hände. Die Daumen beider Hände greifen in die Jacke von Uke, die Finger bleiben außen. Die Haltung der Hände ist also „normal“ (nami). Greife mit beiden Händen tief in den Kragen von Uke. Beim Würgen ziehst du die Ellbogen auseinander und drückst mit deinen Handkanten gegen den Hals von Uke.

A

SHW



QR
088

3. Gyaku-juji-jime:

Bild B zeigt dir genau die Haltung der Hände. Beide Handflächen bzw. Daumen zeigen nach oben. Die Position der Hände ist also „verkehrt oder umgekehrt“ (gyaku). Greife ebenfalls mit beiden Händen (Finger innen) tief in Ukes Kragen und würge, indem du beide Ellbogen auseinanderziehst.



SHW

QR
089

4. Kata-juji-jime:

Bild C zeigt dir genau die Haltung der Hände. Eine Handfläche bzw. ein Daumen zeigt nach oben, die andere Handfläche bzw. Daumen nach unten. Mit der rechten Hand (bei Rechtsausführung), deren Daumen nach unten zeigt, fasst du so weit wie möglich in Ukes rechten Kragen, sodass dein Unterarm am Hals von Uke zu liegen kommt. Deine linke Hand, deren Daumen nach oben zeigt, ergreift das linke Revers (den Rand) von Ukes Jacke vor der Brust. Dabei fasst deine linke Hand unter deinem rechten Unterarm durch. Du vollendest die Würgetechnik, indem du mit der Hand am Revers ziehst und mit dem Unterarm gegen den Hals von Uke drückst.



SHW

NOTIZEN

ANWENDUNGSAUFGABEN

QR
090

1. Werfen in 4 Wurfrichtungen:

Du hast bereits viele Wurftechniken erlernt. Jeder Wurf kann besonders in eine spezielle Richtung (von Uke aus gesehen) geworfen werden. Deine Aufgabe ist es, dir solche Würfe auszusuchen, die in die vier Hauptrichtungen geworfen werden können. Zum Beispiel:

- nach rechts vorne: O-goshi
- nach links vorne: Hidari-seoi-nage
- nach rechts hinten: O-soto-gari
- nach links hinten: O-uchi-gari

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

2. Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt:

QR
091

Bildfolge A: Harai-goshi/O-soto-gari

Du greifst mit Harai-goshi an. Uke verhindert den Wurf durch Block mit seiner Hüfte (Bild 1). Dein Schwungbein hat bereits Kontakt mit dem rechten Bein von Uke. Diesen Kontakt hältst du aufrecht und springst mit deinem linken Bein seitlich neben Uke und wirfst O-soto-gari (Bilder 2 bis 4)

NOTIZEN



QR
092

Bildfolge B: O-soto-gari/Harai-goshi

Ohne mit deinem rechten Fuß an Uke vorbei zu steigen, greifst du O-soto-gari direkt mit deinem rechten Bein an (Bild 2). Uke verhindert den Angriff, indem er mit seinem rechten Bein zurück steigt. In diesem Moment springst du mit deinem linken Bein zwischen die Beine von Uke, drehst dich dabei in seine Blickrichtung und wirfst Harai-goshi (Bilder 3 und 4).

3. Befreiung aus Ura-gatame:

Deine Aufgabe ist es, dich aus Ura-gatame zu befreien. Die Abbildungen zeigen dir zwei einfache Beispiele.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
093

Möglichkeit 1: Gyaku-kesa-Position

Hält dich Uke Ura-gatame in Gyaku-kesa-Position, drehst du dich zu ihm, greifst mit dem freien Arm in seinen Gürtel und ziehst dich ganz fest an Uke heran. Nun umschlingst du das Bein von Uke mit deinen Beinen und löst so den Haltegriff.



QR
094

Möglichkeit 2: in Rückenlage

Hält dich Uke Ura-gatame in Rückenlage, ziehst du deinen eingeklemmten Arm soweit unter Ukes Arm heraus, bis der Ellbogen frei ist. Dann schiebst du dich mit Hilfe deines zweiten Armes von Uke weg, drehst dich auf ihn und hältst ihn mit Mune-gatame fest.

4. Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen:

Deine Aufgabe ist es, einen Angriff von Uke abzuwehren, der sich zwischen deinen Beinen befindet, während du mit dem Rücken auf der Matte liegst. Die Bildfolge zeigt dir ein einfaches Beispiel.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
095

Du kommst dem Angriff von Uke zuvor, indem du dich in eine sitzende Position begibst (Bild 1). Sofort bringst du deine Füße zwischen die Beine von Uke, die Knie sind nach außen gedrückt (Bild 2). Nun fasst du mit deiner rechten Hand den rechten Ärmel von Uke und ziehst ihn nach rechts unten (Bilder 3 und 4). Rasch greifst du mit deiner linken Hand weit um Uke herum an dessen Gürtel (Bild 5). Mit Hilfe der Beine und einem kräftigen Zug mit dem linken Arm drehst du Uke auf den Rücken (Bilder 5 und 6) und gehst zu Kurzure-tate-shiho-gatame (Bild 7).

Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG

DER GRÜN-BLAUGURT

4. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 4. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmler (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

Österreichischer Judoverband



GRÜN-BLAUGURT (4. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|----------------------|----|
| 1. Uchi-mata | RL |
| 2. Ko-uchi-maki-komi | nW |
| 3. Sumi-gaeshi | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. Ude-hishigi-hiza-gatame | RL |
| 2. Ude-hishigi-ude-gatame | RL |
| 3. Sankaku-waza | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza | nW |
| 2. Uchi-mata-sukashi | nW |
| 3. Verteidigung gegen Hishigi | nW |

THEORIE

1. Was bedeutet Inaktivität?
2. Was bedeutet Passivität, defensives Verhalten bzw. Negativ-Judo?
3. Für welche verbotenen Handlungen erhält man Hansokumake?
4. Wie ist Judo in Österreich entstanden?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

QR
096

1. Uchi-mata:

ASW

Die Wurfbewegung ist dem Harai-goshi ähnlich. Der Unterschied liegt darin, dass dein Schwungbein nicht außen, sondern zwischen den Beinen von Uke durchschwingt. Gleichzeitig mit dem Durchschwingen neigst du den Oberkörper nach vorne und durch Zug mit dem linken Arm und Druck mit dem rechten Ellbogen wirfst du dadurch Uke über dich.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



2. Ko-uchi-maki-komi:

YSW

QR
097

Uke steht breiter als schulterbreit (Bild 1). Du steigst mit deinem rechten Fuß (bei Rechtsausführung) weit zwischen die Beine von Uke und gehst dabei in die Knie. Der rechte Arm geht dabei unter die Achselhöhle von Uke, wie bei Ippon-seoi-nage, du fasst aber Ukes Ärmel (Bild 2). Nun ziehst du dein linkes Bein nach und hängst dich mit dem rechten Bein in das rechte Bein von Uke ein. Gleichzeitig drückst du deinen Oberkörper nach unten und rollst dich sozusagen ein (maki). Durch Zug mit beiden Händen unterstützt du dabei die Rollbewegung deines Oberkörpers (Bild 3).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
098**3. Sumi-gaeshi:**

MSW

Uke steht breiter als schulterbreit (Bild 1). Du steigst mit deinem linken Fuß (bei Rechtsausführung) weit zwischen die Beine von Uke (Bild 2). Nun ziehst du dein rechtes Bein an (Knie nach außen) und setzt deinen Rist am linken Oberschenkel von Uke an (Bild A). Durch diese enge Position kippst du nach hinten um. Dabei ziehen deine Arme Uke nach oben über deinen Kopf, du bringst dein Gesäß so nahe wie möglich an deine linke Ferse und dein rechter Fuß schiebt Uke über dich. Während du nach hinten kippst, kippt Uke nach vorne. Er macht mit seinem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne und rollt über dich hinweg (Bild 4).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Katame-waza (Bodentechnik):

1. Ude-hishigi-hiza-gatame:

KAW

Diese Technik kann in unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden, die sich in ihrer Ausgangs- und Endposition unterscheiden und deshalb auch unterschiedlich benannt werden.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
099

Ausführung 1 (Bildfolge A):

Uke liegt am Rücken, du kniest über ihm, der linke Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Beide fassen in der Grundfassart zu. Du willst auf Ude-hishigi-juji-gatame gehen und streckst mit einem starken Zug den rechten Arm von Uke (Rechtsausführung). Dieser kippt dich zur rechten Seite (von dir aus gesehen), um die Technik zu verhindern. Du kontrollierst aber durch den Zug mit deinem linken Arm weiterhin Uke, setzt dein linkes Bein über Ukes rechten Arm zu seinem Hals, erfasst mit der rechten Hand Ukes rechtes Handgelenk und hebelst mit Hilfe des Beines bzw. Knies (hiza).

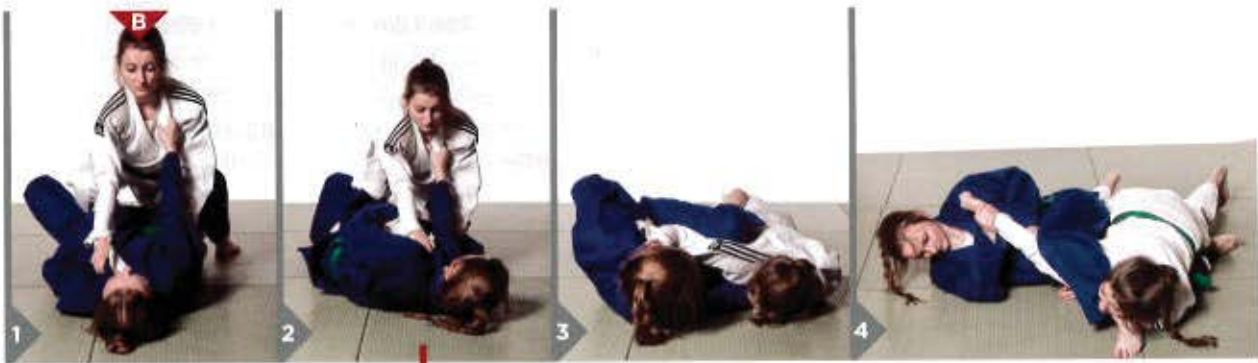


Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

NOTIZEN

QR
100**Ausführung 2 (Bildfolge B):**

Bei dieser Variante liegst du am Rücken, Uke befindet sich zwischen deinen Beinen, sein rechter Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Beide fassen in der Grundfassart zu. Du verhinderst einen Angriff von Uke, indem du dich zur rechten Seite drehst, das rechte Bein am linken Oberschenkel von Uke ansetzt und diesen wegdrückst (Rechtsausführung - Bilder 2, 3 und C). Du kontrollierst aber durch den Zug mit deinem linken Arm weiterhin Uke, setzt dein linkes Bein über Ukés rechten Arm zu seinem Hals, erfasst mit der rechten Hand Ukés rechtes Handgelenk und hebelst mit Hilfe des Beines bzw. Knies (hiza).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

2. Ude-hishigi-ude-gatame:

Diese Technik kann in unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden (z.B. auch aus dem Stand), die sich in ihrer Ausgangs- und Endposition unterscheiden. Die Abbildungen zeigen eine Variante aus der Rückenlage von Uke. Du kniest über ihm, dein rechter Fuß ist aufgestellt. Ihr fasst einander in Grundfassart, jedoch erfasst Uke mit seiner rechten Hand das Revers deiner Jacke im Nackenbereich (Rechtsausführung - Bild 1). Du klemmst das Handgelenk von Uke mit dem Kopf und der Schulter ein, ziehst dabei mit der linken Hand seinen Arm hoch, sodass die Schulter gestreckt wird (Bild 2). Nun greifst du mit der linken Hand über den rechten Ellbogen von Uke und mit der rechten Hand über deine eigene Hand (Bild 3). Dabei bleibt das Handgelenk von Uke immer zwischen Kopf und Schulter eingeklemmt und durch Aufrichten deines Oberkörpers wird immer Zug auf den Arm ausgeübt. Nun drehst du deinen linken Ellbogen nach vor und du hebelst, indem du beide Hände zu dir ziehst und den Ellbogen von Uke überstreckst (Bild 4).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

NOTIZEN

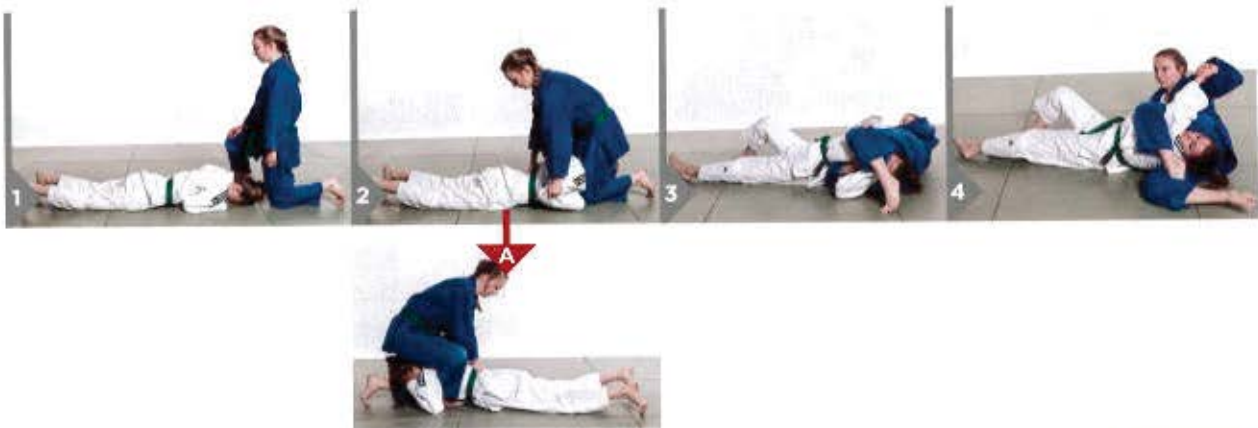
GR
102**3. Sankaku-waza (Dreieckstechnik):**

Techniken dieser Gruppe können sowohl zur Osae-komi-waza, Kansetsu-waza oder Shime-waza zählen, je nachdem, mit welcher dieser Waza der Erfolg eintritt. Dementsprechend heißen sie:

- Sankaku-gatame Haltetechnik
- Ude-hishigi-sankaku-gatame Hebeltechnik oder
- Sankaku-jime Würgetechnik.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Als Beispiel zeigen die Abbildungen eine Sankaku-waza aus der Bauchlage von Uke (Bild 1). Du befindest dich im Halbkniestand vor Uke und klemmst seinen linken Arm und den Kopf zwischen deinen Beinen ein (Bilder 2 und A). Dabei führst du deine rechte rechte Ferse und dein linkes Knie so eng wie möglich zusammen. Mit Zug beider Hände nach oben lässt du dich nach rechts fallen und drehst Uke dadurch in Rückenlage. Nun ergreifst du den linken Arm von Uke, ziehst ihn zu dir und hängst deinen linken Rist in deiner rechten Kniekehle ein. Nun ist der Beinschlüssel geschlossen.



Möglichkeit 1:

Du drückst Ober- und Unterschenkel deines linken Beines mit Unterstützung des rechten Unterschenkels zusammen und würgst Uke (Sankaku-jime).

SHW



Möglichkeit 2:

Du ergreifst das linke Handgelenk von Uke und drückst den Unterarm von dir weg und hebelst (Ude-hishigi-sankaku-gatame).

KAW



Möglichkeit 3:

Du drehst dich mit deinem Oberkörper auf Uke, erfasst ein oder beide Beine hältst ihn so fest (Sankaku-gatame). Der Beinschlüssel bleibt geschlossen.

OKW

ANWENDUNGSAUFGABEN

QR
103

1. Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza:

Deine Aufgabe ist es, Uke durch Angriffe aus der Gruppe der Ashi-waza auf der Matte zu bewegen und seine Position (Auslage) zu stören. Im günstigsten Fall kannst du durch diese Störaktionen selbst einen Angriff starten und mit einer passenden Kombination Uke werfen. Als Beispiel ist hier die Kombination von Ko-uchi-gari zu Ippon-seoi-nage angeführt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Wenn Uke mit dem rechten Bein vorne steht, greifst du mit Ko-uchi-gari an (Bild 1). Uke verhindert durch Aussteigen den vermeintlichen Wurf (Bild 2). Mit deinem rechten Fuß steigst du gleich weiter und drehst dich zu Ippon-seoi-nage ein, mit dem du Uke wirfst (Bilder 3 und 4).

QR
104**2. Uchi-mata-sukashi:**

TEW

Diese Technik ist eine Gegenwurftechnik. Uke greift mit Uchi-mata an. In dem Moment, in dem Uke sein rechtes Bein zurückschwingt, zieht Tori sein linkes Bein an und weicht mit der Hüfte nach rechts aus (Bilder 1 und A). Er schafft somit Platz (sukashi). Uke kann den Angriff jedoch nicht mehr stoppen, das Bein geht ins Leere (Bild 2 und B). Tori nützt nun diese Schwungbewegung aus, drückt mit dem linken Arm und zieht mit dem rechten Arm, damit Uke nach vorne sein Gleichgewicht verliert, sich überschlägt und so geworfen wird (Bild 3). Tori kann diese Bewegung mit den Armen auch dadurch unterstützen, dass er mit seinem linken Bein weit nach links steigt und ähnlich wie bei Tai-otoshi das linke Standbein von Uke sperrt (Rechtsausführung).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



3. Verteidigungen gegen Hishigi:

Eine wirkungsvolle Verteidigung gegen Hishigi muss bereits beim Ansetzen der Technik erfolgen. Zu einem späteren Zeitpunkt ist dies zwar auch möglich, doch mit einem wesentlich höheren Kraftaufwand.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Die Abbildungen zeigen zwei Beispiele, wie du dich gegen Hishigi verteidigen kannst.

QR
105

Bild A: Verschränken der Arme und Hindrehen zu Uke, sodass der Ellbogen des angegriffenen Armes zwischen den Beinen von Uke durchgezogen werden kann und damit der Hebel nicht mehr möglich ist.

QR
106

Bild B: Indem du mit deiner freien Hand das Bein von Uke, das bei deinem Kopf steht, ergreifst (Hose oder Knöchel) und es, während sich Uke niedersetzt und Hishigi anwenden möchte, über deinen Kopf schiebst und dich mit dem Nacken über das Bein legst. Zusätzlich kannst du dich noch zu Uke drehen, um den Arm bzw. Ellbogen näher an dich heranziehen zu können.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

Österreichischer Judoverband

A photograph of two judo athletes in a struggle. One athlete is wearing a white gi with a blue belt, and the other is wearing a blue gi. They are in a dynamic, low-to-the-ground position, possibly a throw or a struggle for control. The background is a plain, light-colored wall.

**DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER BLAUGURT**

3. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 3. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmler (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



BLAUGURT (3. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|-------------------------------------------|----|
| 1. Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi | RL |
| 2. Soto-maki-komi | RL |
| 3. Tomoe-nage | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|-------------------|----|
| 1. Okuri-eri-jime | nW |
| 2. Koshi-jime | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza | nW |
| 2. Aus der Bankstellung von Uke zu Shime-waza | nW |
| 3. Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion) | nW |

THEORIE

1. Welche Wettkampfsysteme können in Österreich angewendet werden und wie werden diese durchgeführt?
2. Welche Altersklassen gibt es?
3. Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?
4. Welche Österreicher haben sich um den Judo-Sport besonders verdient gemacht?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

1. Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi:

ASW

Hier ist entweder die Technik Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi vorzuzeigen. Diese beiden Techniken sind sehr ähnlich, unterscheiden sich aber durch bestimmte Merkmale.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
107

1. Hiza-guruma

Uke steht mit dem rechten Bein hinten (Bild 1). Du blockierst Ukes rechtes Bein mit der Fußsohle deines linken Beines in Kniehöhe. Der Fuß setzt knapp unterhalb der Kniescheibe am Schienbein an (Bild 2). Durch Zug und Druck mit dem rechten Arm und Zug mit dem linken Arm wird Uke zu einem Überschlag gezwungen. Uke schlägt über das gesperrte Bein ein Rad (guruma) und fällt (Bilder 3 bis 5).



QR
108

2. Sasae-tsuri-komi-ashi

Uke steht mit dem rechten Bein hinten (Bild 1). Mit einem starken Zug nach vorne und oben, verleitest du Uke dazu, mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne zu machen. Nun blockierst du das Bein von Uke, wenn dieser seinen Fuß schon beinahe wieder auf die Matte aufsetzen möchte. Der Block erfolgt jetzt mit der Fußsohle am Rist von Uke (Bild 2). Das Kuzushi wird nach oben und vorne verstärkt und Tori dreht seinen Oberkörper nach links (Bild 3). Uke fällt ähnlich wie bei Hiza-guruma (Bilder 4 und 5).



QR
109**1. Soto-maki-komi:**

YSW

Tori und Uke fassen einander in Grundfassart (Bild 1). Du steigst mit dem rechten Fuß diagonal vor den rechten Fuß von Uke. Dabei führst du deinen rechten Arm von unten nach oben vor Ukes rechte Schulter. Gleichzeitig ziehst du mit deinem linken Arm den rechten Arm von Uke nach vorne und oben. Die rechte Schulter von Uke wird so in deine rechte Achselhöhle gepresst (Bild 2). Du drehst dich weiter ein, indem du mit deinem linken Bein die Drehung vollendest und steigst mit deinem rechten Fuß nach rechts außen (soto), neben den rechten Fuß von Uke und gehst dabei tief in die Knie (Bilder 3 und A). Nun rollst du dich nach vorne ein (maki), nimmst Uke dabei mit und wirfst ihn über dich (Bilder 4 und 5). Der Zug mit der linken Hand bleibt bis zum Abschluss der Technik aufrecht.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
110**1. Tomoe-nage:**

MSW

Tori und Uke fassen einander in Grundfassart (Bild 1). Du steigst mit deinem linken Fuß zwischen die Beine von Uke, bleibst jedoch mit deinen Zehen etwa auf der Linie von Ukes Zehen. Dabei ziehst du Uke zu dir und nach oben (Bild 2). Nun setzt du deinen rechten Fußballen am unteren Bauch von Uke an und verstärkst den Zug nach oben (Bild 3). Dein Knie ist nach außen gewendet. In dieser Position setzt du dich so nahe wie möglich zu deiner linken Ferse (Bild 4), ziehst Uke mit und drückst ihn mit dem rechten Fuß über dich (Bild 5). Uke kann beim Vorzeigen dieser Technik wieder aufrollen.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechtes oder links) frei wählen.

**Katame-waza (Bodentechnik):**QR
111**1. Okuri-eri-jime:**

SHW

Um die Ausführung besser sehen zu können, sitzt Uke. Du kniest hinter ihm, der rechte Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du fasst mit der linken Hand unter der linken Achsel von Uke durch zu dessen linkem Revers (Bild 2). Du spannst das Revers nach unten, damit du es mit der rechten Hand besser übernehmen kannst. Mit der rechten Hand greifst du um den Hals von Uke herum und fasst mit dem Daumen innen tief in das linke Revers (Bild 3). Nun greifst du mit der linken Hand das rechte Revers (Bild 4). Du hältst nun beide (okuri) Kragenteile (eri). Durch Aufrichten des Oberkörpers, Druck mit deinem Becken gegen Ukes Rücken und Zug der Arme wird gewürgt (Bild 5).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

QR
112**1. Koshi-jime:**

SHW

Für die Demonstration dieser Technik wurde als Ausgangsposition die Bankstellung von Uke gewählt. Du befindest dich an seiner linken Seite, der linke Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du fasst mit der linken Hand unter dem Kieferknochen am Hals entlang tief in das rechte Revers von Uke (Bild 2). Mit der rechten Hand fasst du unter der rechten Achsel von Uke durch zu dessen Unterarm und fixierst ihn (Bild 3). Nun rutschst du mit deinem rechten Bein unter dem aufgestellten Bein durch, bringst so deine Hüfte (koshi) vor die linke Schulter von Uke, der durch den Druck in die Bauchlage gepresst wird und würgst ihn, indem du mit der linken Hand ziehst (Bilder 4 und A).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza:

Als Tokui-waza wird die Lieblings- oder Spezialtechnik eines Judoka bezeichnet. Dies ist jene Technik, die er im Kampf am häufigsten anwendet bzw. häufig zum Erfolg führt. Deine Aufgabe ist es, deine Tokui-waza in unterschiedlichen Kampfsituationen zu demonstrieren.

Das kann sein:

- **als Ausgangstechnik**

Du greifst mit deiner Tokui-waza an, Uke verhindert dies durch Aussteigen oder Block und du führst den Angriff mit einer anderen Technik weiter.

- **als Zieltechnik**

Uke bietet nicht die optimalen Voraussetzungen für deine Tokui-waza. Du greifst mit einer Finte an, sodass Uke darauf reagieren muss und seine Position für deine Tokui-waza geeigneter ist und greifst nun mit dieser an.

- **mit unterschiedlicher Kumi-kata**

Im Wettkampf wird Uke immer versuchen, deinen speziellen Griff für die Tokui-waza zu stören bzw. zu verhindern. Das bedeutet, dass du auch mit anderen Griffarten deine Tokui-waza werfen musst. Welche Möglichkeiten es gibt, den Griff für deine Tokui-waza zu variieren, sollst du hier demonstrieren.

- **unter Berücksichtigung der Kampfauslage**

Dein Gegner wird im Wettkampf nicht immer die gleiche Kampfauslage haben wie du. Daher musst du auch die Ausführung deiner Tokui-waza auf eine gleiche oder gegengleiche Auslage abstimmen.

- **aus verschiedenen Bewegungsrichtungen**

Uke bewegt sich im Wettkampf immer in unterschiedliche Richtungen, um dir keine Möglichkeit zu geben, ihn zu werfen. Welche Bewegungsrichtungen sind für deine Tokui-waza geeignet und wie kannst du sie in diesen Richtungen wirksam anwenden?

- **Übergang Stand - Boden**

Nicht immer führt die eigene Tokui-waza zu einem Ippon. Das bedeutet, du musst nach dem Wurf am Boden weiterarbeiten. Dieser rasche Übergang von deiner Tokui-waza zu einer geeigneten und wirksamen Bodentechnik soll hier demonstriert werden.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
113**2. Aus Bankstellung von Uke zu Shime-waza:**

Es gibt unzählige Möglichkeiten, diese Aufgabenstellung zu lösen. Eine Variante demonstrieren wir hier: Uke befindet sich in Bankstellung (mittlere Bankstellung). Du befindest dich an seiner rechten Seite im Halbkniestand. Du greifst mit deiner rechten Hand in das linke Revers von Uke (Bild 2). Dann steigst du mit dem linken Bein über Uke und fasst mit der linken Hand in die rechte Kniekehle von Uke (Bilder 3 und 4). Nun führst du mit Uke eine Rolle vorwärts aus (Bilder 5 und 6). Sobald Uke auf dem Rücken liegt, ziehst du mit der rechten Hand das Revers fest an und würgst.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

3. Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion):

Unter einem Handlungskomplex versteht man die zweckmäßige Verknüpfung von Angriffs- Verteidigungs- und Gegenangriffshandlungen zur Lösung von Kampfaufgaben. Das heißt, ein Handlungskomplex umfasst alle um eine Haupttechnik oder um eine zu lösende Hauptaufgabe herum relevanten Handlungen. Also auch die vor- und nachbereitenden Techniken, sowie Alternativen für den Fall, dass der Gegner die Haupttechnik nicht zulässt. Mögliche Gegentechniken werden ebenfalls dabei berücksichtigt.

Deine Aufgabe ist es, an Hand einer Sankaku-waza einen solchen Handlungskomplex zu demonstrieren. Haupttechnik bzw. Hauptaufgabe ist die Sankaku-waza. Zur möglichen Lösung dieser Aufgabe können beispielsweise folgende Überlegungen beitragen:

- **Vorbereitende Handlungen:**

Wenn meine Tokui-waza keinen Ippon zur Folge hat, wie kann ich Uke im Boden mit Sankaku-waza angreifen.

Wenn Uke sich im Boden verteidigt, wie kann ich mit Sankaku-waza angreifen. Welche Körperteile muss ich dabei kontrollieren und sind für die weitere Ausführung relevant.

- **Verteidigungshandlungen:**

Wie könnte sich Uke gegen meinen Angriff mit Sankaku-waza verteidigen und wie kann ich darauf reagieren.

Welche Alternativtechnik kann ich anwenden, sollte Sankaku-waza nicht gelingen.

- **Gegenangriffshandlungen:**

Wie muss ich reagieren, wenn es Uke gelingt sich meinem Angriff zu widersetzen und einen Gegenangriff gegen mich startet.

NOTIZEN

Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG

DER BLAU-BRAUNGURT



2. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 2. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)
Prof. Karl Karner (7. Dan)
Ing. Alfred Himmler (6. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (2. Dan)
Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

Österreichischer Judoverband



BLAU-BRAUNGURT (2. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|----------------------|----|
| 1. Okuri-ashi-barai | RL |
| 2. Ko-soto-gari/gake | nW |
| 3. Utsuri-goshi | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. Eri-jime | nW |
| 2. Ude-hishigi-waki-gatame | nW |
| 3. Ude-hishigi-ashi-gatame | RL |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage | nW |
| 2. Handlungskette mit der Tokui-waza | nW |
| 3. Handlungskette am Boden | nW |

THEORIE

1. Wie hat eine Wettkampfausschreibung auszusehen?
2. Wogegen kann man Proteste einbringen?
3. Wie ist der Judo-Sport organisiert?
4. Welche Ausbildungsmöglichkeiten für Trainer und Kampfrichter gibt es im Judo?
5. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

QR
114

1. Okuri-ashi-barai:

ASW

Du veranlasst Uke durch einen starken Zug mit der rechten Hand und einer Drehung nach rechts zu einem weiten Schritt mit seinem linken Fuß nach vorne. Gleichzeitig mit der Drehung nach rechts machst auch du einen Schritt mit deinem rechten Fuß zur Seite. Durch das Kuzushi und die Drehung wird auch Uke dazu veranlasst, sich während des Vorsteigens zu dir zu drehen (Bilder 1 bis 3). Wenn Uke sein rechtes Bein nach zieht, um seine Standposition zu festigen, fegst du mit deinem linken Fuß beide (okuri) Beine von Uke weg (Bilder 4 bis 6).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



2. Ko-soto-gari/gake:

ASW

Deine Aufgabe ist es, entweder Ko-soto-gari oder Ko-soto-gake zu demonstrieren.

Bei diesen Techniken kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
115

A. Ko-soto-gari

Zur besseren Demonstration macht Uke zwei Schritte nach vorne (rechts, links - Rechtsausführung). Sobald Uke mit seinem rechten Fuß vorsteigt, steigst du mit deinem rechten Fuß diagonal am rechten Fuß von Uke außen (soto) vorbei und verhinderst mit deinem rechten Arm, dass Uke mit seinem Oberkörper weiter nach vorne kommen kann (Bilder 1 und 2). Uke macht nun seinen zweiten Schritt. Du verstärkst das Kuzushi (Zug mit dem rechten Arm nach oben, mit dem linken Arm nach unten), ziehst unverzüglich dein linkes Bein nach und sichelst (gari) mit einer kleinen (ko) Bewegung das rechte Standbein von Uke (Bilder 3 und 4).



QR
116**B. Ko-soto-gake**

Der Eingang ist gleich wie bei Ko-soto-gari (Bilder 1 bis 3). Der Unterschied liegt darin, dass entweder dein diagonaler Angriffsschritt zu spät kommt und dadurch das Kuzushi nach hinten nicht mehr voll wirksam ist, oder dass Uke schon zu stark den rechten Fuß belastet hat. In jedem Fall kannst du den Fuß von Uke nicht mehr sichern (gari). Um die Technik dennoch erfolgreich abzuschließen, hängst du dich an Uke an (gake), drückst ihn um und fällst mit ihm zu Boden (Bilder 4 und 5).

QR
117**3. Utsuri-goshi:**

KOW

Utsuri-goshi ist eine starke Kontertechnik und als solche lässt sie sich sehr gut demonstrieren. Wenn Uke beispielsweise mit einem Hidari-koshi-guruma angreift, gehst du tief in die Knie und fasst mit deiner rechten Hand um die Hüfte von Uke (Bild 2). Du presst Uke fest an dich und hebst ihn aus. Indem du deine Knie streckst und das Becken nach vor drückst wird Uke von dir hochgeschwungen (Bild 3). Diese Entlastung nutzt du dazu, deine Hüfte wie bei O-goshi einzudrehen und Uke zu werfen (Bilder 4 und 5).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Katame-waza (Bodentechnik):

QR
118

1. Eri-jime:

SHW

Uke kniet zwischen deinen Beinen. Bevor er einen Angriff starten kann, fixierst du ihn mit deinen Beinen, indem du dich mit deinen Beinen in seine Kniekehlen einhängst und fasst sofort mit deiner linken Hand an das linke Revers (eri) von Uke (Bild 1). Du ziehst ihn an dich und während des zu Bodengehens fasst du mit deiner rechten Hand um den Hals von Uke und übernimmst damit das linke Revers von deiner linken Hand (Bild 2). Nun legst du dich ganz auf den Rücken, fixierst weiter mit deinen Beinen die Beine von Uke, fasst mit deiner linken Hand unter seiner rechten Achsel durch, soweit als möglich, zur linken Schulter von Uke und fasst dort die Jacke (Bild 3). Durch Auseinanderziehen beider Ellbogen wird gewürgt.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
119

2. Ude-hishigi-waki-gatame:

KAW

Zur besseren Demonstration wurde hier als Ausgangsposition die Bankstellung von Uke gewählt. Die Technik kann jedoch aus unterschiedlichen Ausgangspositionen angewendet werden, z.B. auch aus dem Stand. Du kniest an der linken Seite von Uke (Rechtausführung), dein linker Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du erfasst mit beiden Händen (rechte Hand von oben, linke von unten) das Handgelenk von Uke (Bild 2). Nun ziehst du den linken Arm von Uke nach oben weg, lehnst dich mit deiner Achsel (waki) auf die Schulter von Uke, ziehst dein rechtes Bein unter dem linken durch und drückst ihn so in die Bauchlage. Du klemmst den linken Oberarm von Uke oberhalb des Ellbogens in deiner Achselhöhe (waki) ein. Mit Hilfe beider Hände, die nach oben ziehen und deiner Achsel, die nach unten drückt, wird gehebelt (Bild 3).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



2. Ude-hishigi-ashi-gatame:

KAW

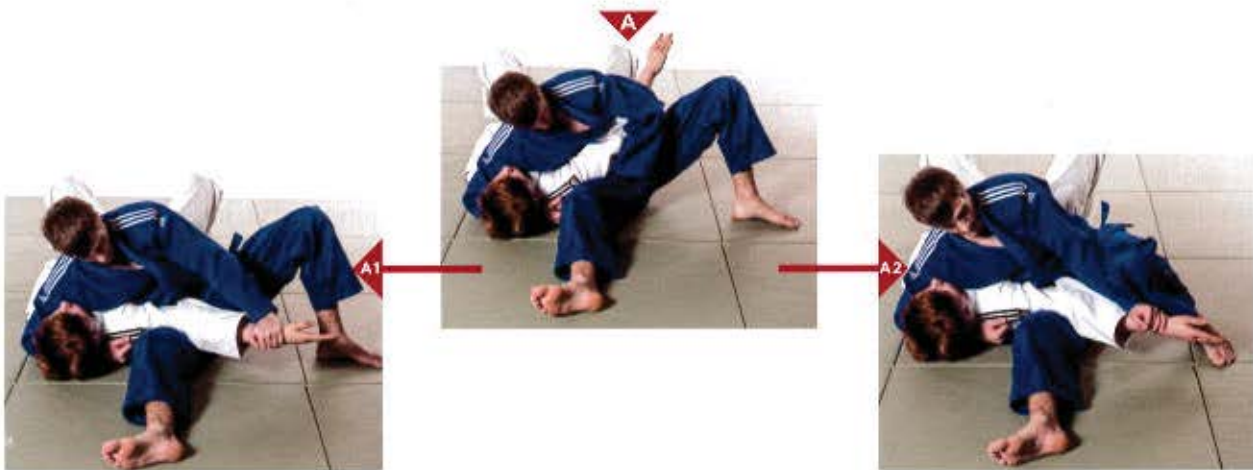
Diese Technik lässt sich besonders gut aus zwei Standardsituationen anwenden: aus Kesa-gatame (Bildfolge A) und aus der Bankstellung von Uke (Bildfolge B).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
120

Aus Kesa-gatame:

Gelingt es Uke, den eingeklemmten Arm zu befreien, erfasst du diesen Arm und drückst den Unterarm von Uke über deinen Oberschenkel (Bild A1). Verteidigt sich Uke jedoch sehr stark, kannst du zusätzlich dein Knie zur Unterstützung einsetzen (Bild A2).



QR
121

Aus Bankstellung von Uke:

Du kniest an seiner linken Seite, der linke Fuß ist aufgestellt (Rechtsausführung). Du verhinderst, dass Uke aufstehen kann, indem du ihn mit deinem Oberkörper belastest und hängst dich mit deinem linken Bein im linken Arm von Uke ein (Bild 1). Du legst dich auf Uke und ziehst mit dem Bein seinen Arm zur Seite weg, bis Uke in der Bauchlage ist (Bild 2). Nun schließt du den Beinschlüssel und ziehst mit deinem linken Unterschenkel den Unterarm von Uke nach oben, während dein Becken nach unten drückt (Bild 3).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage:

Der Griffkampf ist ein wesentlicher Bestandteil des modernen Wettkampf-Judo. Daher wird in dieser Aufgabe besonders auf diesen eingegangen. Deine Aufgabe ist es, zu demonstrieren, wie du in gleicher und gegengleicher Auslage zu deinem Griff kommst, den gegnerischen Griff lösen oder aus einer ungünstigen Griffart in eine günstigere kommen kannst.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

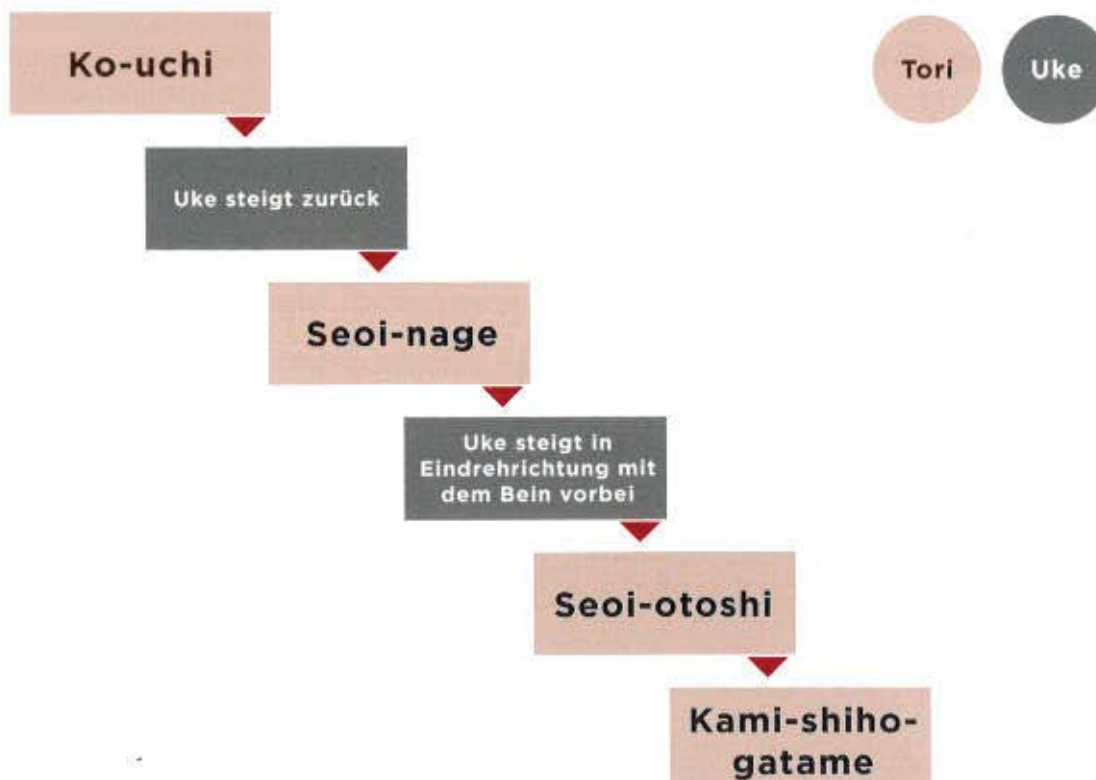
2. Handlungskette mit der Tokui-waza:

Unter einer Handlungskette versteht man das Reagieren auf Verteidigungsaktionen von Uke und das Weiterführen der Angriffsaktion. Eine Handlungskette ist die Folge von Kampfhandlungen auf Grundlage eines Handlungskomplexes zur Lösung von Kampfaufgaben.

Im Folgenden geben wir dir ein einfaches Beispiel für eine solche Handlungskette. Im Beispiel ist dies Seoi-nage. Du sollst aber eine eigene Handlungskette entwickeln, die auf deine Tokui-waza abgestimmt ist.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Beispiel:



3. Handlungskette am Boden:

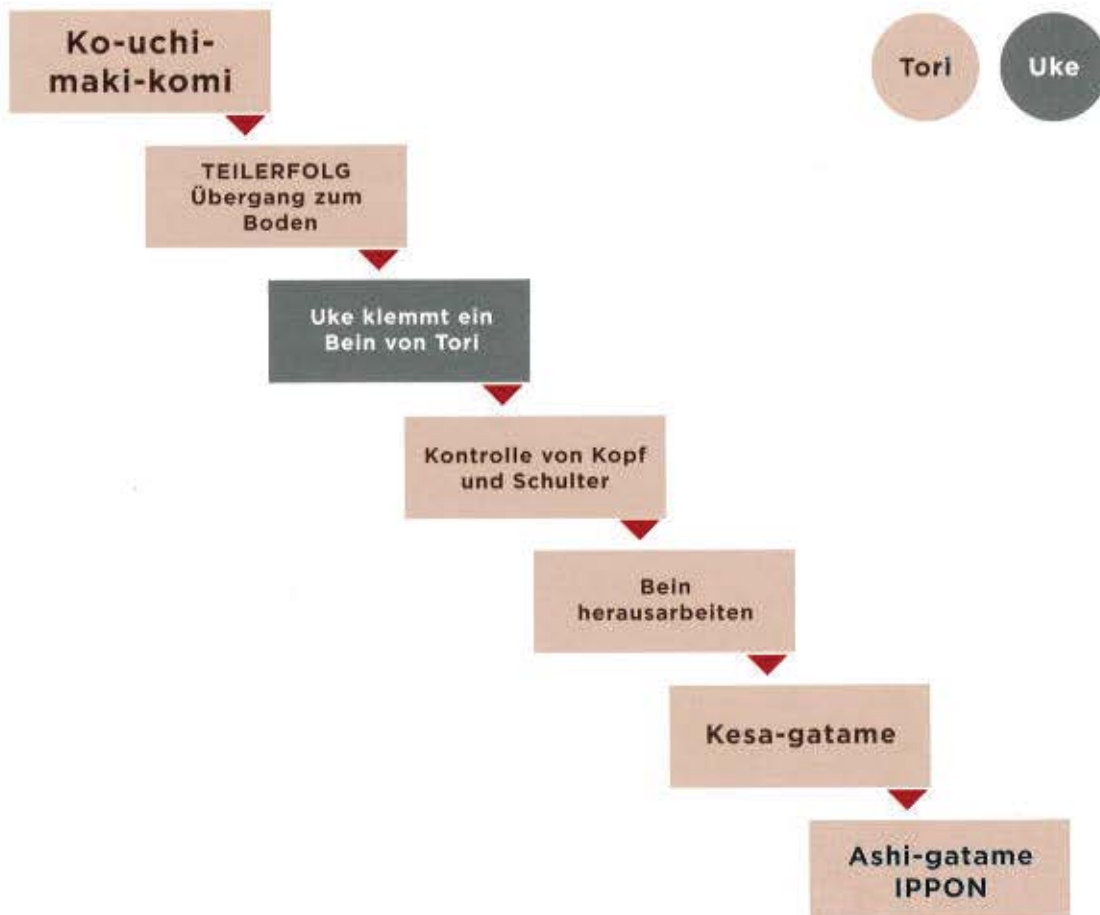
Diese Aufgabe ist eine Fortsetzung der vorigen. Du hast nun eine Handlungskette mit deiner Tokui-waza demonstriert, deren Schwerpunkt in der Standardarbeit gelegen ist. Die Standardarbeit ist jedoch nur ein Teil des gesamten Wettkampfgeschehens. Nicht jeder Wurf kann mit einem Ippon beendet werden, ebensowenig jede Gegenwurf- oder Kontertechnik. Also muss eine Weiterführung des Kampfes am Boden mit überlegt und im Training eingebunden werden.

Im Folgenden geben wir dir ein einfaches Beispiel für eine solche Handlungskette. Du sollst aber eine eigene Handlungskette entwickeln, die auf deine Tokui-waza abgestimmt ist.

Beide Handlungsketten ergeben gemeinsam einen Handlungskomplex.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Beispiel:



Österreichischer Judoverband

DEIN LETZTER SCHÜLERGRAD
DER BRAUNGURT

1. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 1. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband
GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)
CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)
Prof. Karl Karner (7. Dan)
Ing. Alfred Himmler (6. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (2. Dan)
Markus Moser, MSc (1. Dan)
FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von
Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



BRAUNGURT (1. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. Ashi-guruma oder O-guruma | RL |
| 2. Yoko-guruma | nW |
| 3. Ura-nage | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|-----------------|----|
| 1. Hadaka-jime | nW |
| 2. Kata-ha-jime | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter
technisch/taktischen Aspekten | nW |
| 2. Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten | nW |

THEORIE

1. Was geschieht, wenn sich ein Kämpfer verletzt?
2. Was ist eine medizinische Untersuchung?
3. Was ist eine medizinische Hilfe?
4. Was ist im Judo eine Kata?
6. Bei welchen Meisterschaften bzw. Turnieren darfst du starten?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

1. Ashi-guruma oder O-guruma:

ASW

Du kannst hier zwischen den Techniken Ashi-guruma und O-guruma wählen.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
122

Ashi-guruma

Ashi-guruma ist ähnlich dem Harai-goshi, nur wird das Standbein von Uke nicht weggefegt (harai), sondern Uke wird über dein Bein gedreht (guruma). Durch das Kuzushi wird das Gewicht von Uke beim Eingang auf das rechte Bein gedrückt (Bild 2). Durch den starken Druck mit dem rechten Ellbogen und dem Zug der linken Hand wird das Kuzushi verstärkt (Bild 3). Nun setzt du dein rechtes Bein am Standbein von Uke an, drückst dein Bein zurück gegen das rechte Bein von Uke und gleichzeitig verdrehst du deinen Oberkörper nach links (Bilder 4 bis 6).



QR
123

O-guruma

Dieser Wurf kann gut mit indirektem Eingang geworfen werden. Er wurde auch so beschrieben und dargestellt. An Hand der Bilder siehst du gut den Unterschied zu Ashi-guruma. Du steigst mit deinem linken Fuß weit diagonal nach rechts, außerhalb der Schrittstellung von Uke (Bild 2). Dann drehst du dich auf dem linken Fußballen, führst dein rechtes Bein in der Drehung vorne an Uke vorbei und bringst es etwa in Hüft- bzw. Gürtelhöhe (Bilder 3 und 4). Während des Eindrehens erfolgt ein starkes Kuzushi mit der linken Hand nach vorne und oben. Ist das Eindrehen abgeschlossen, drückst du mit deinem rechten Ellbogen stark in die Achselhöhe von Uke und verstärkst den Zug deiner rechten Hand. Gleichzeitig drückst du dein rechtes Bein gegen Uke und nach oben. Dieser wird über deinen Oberschenkel gedreht (guruma - Bilder 4 bis 6).



QR
124**2. Yoko-guruma:**

YSW

Tori und Uke fassen einander in Grundfassart (Bild 1). Du veranlasst Uke durch einen starken Zug mit der linken Hand und einem Schritt mit deinem linken Fuß zurück, mit seinem rechten Fuß weit nach vorne zu steigen (Bild 2 - Rechtsausführung). Sobald Uke seinen Schritt beendet hat, steigst du mit deinem rechten Fuß tief und weit zwischen die Beine von Uke (Bild 3), drehst dich nach links, lässt dich zu Boden fallen und ziehst Uke mit deiner linken Hand mit, sodass dieser über dich rollt. Bei der Demonstration kann Uke aufrollen (Bilder 4 und 5).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
125**3. Ura-nage:**

MSW

Diese Technik kann besonders gut als Kontertechnik eingesetzt werden. Wenn Uke z.B. mit Koshi-guruma angreift und seinen rechten Arm um deine Schulter legt, sowie sich mit seinem rechten Fuß in den Wurf eindreht (Rechtsausführung), gehst du sofort in die Knie und umfasst mit deinem linken Arm Ukes Taille (Bild 2). Mit beiden Armen presst du Uke an dich, drückst dein Becken nach vorne und nach oben, hebst so Uke aus und gehst über eine Brücke zu Boden (ura = Rücken - Bild 3). Dabei nimmst du mit deinen Armen Uke mit und schleuderst ihn mit beiden Armen über deine linke Schulter nach hinten (Bild 4).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Katame-waza (Bodentechnik):

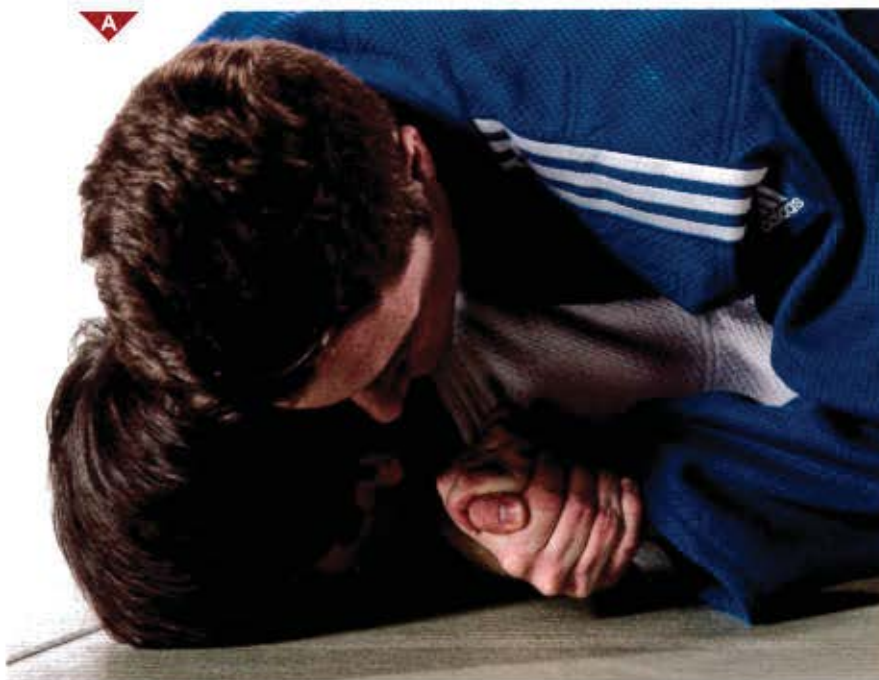
QR
126

1. Hadaka-jime:

SHW

Um die Ausführung besser sehen zu können, sitzt Uke. Du kniest hinter ihm, dein rechter Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du legst deinen rechten Arm um den Hals von Uke (Bild 2). Nun führst du deinen linken Arm nach vorne und legst deine rechte Hand in die linke Armbeuge (Bild 3). Nun führst du den linken Arm in den Nacken von Uke, wobei der Handrücken zu Ukes Kopf bzw. Nacken gewandt ist (Bild 4). Du hast die Arme verschränkt (hadaka). Durch Aufrichten des Körpers und Zusammendrücken der Arme wird gewürgt (Bild 5).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
127

Ushiro-jime

Im Wettkampf wird oft eine vereinfachte Version des Hadaka-jime angewendet. Hier greifst du von hinten um den Hals von Uke, nimmst mit deiner zweiten Hand die eigene Hand und ziehst die Arme zu dir. Diese Form nennt sich Ushiro-jime (siehe Bild A).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

2. Kata-ha-jime:

Um die Ausführung besser sehen zu können, sitzt Uke. Du kniest hinter ihm, dein rechter Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du beginnst wie bei Okuri-eri-jime. Du fasst mit der linken Hand unter der linken Achsel von Uke durch an sein linkes Revers und spannst dieses. Dann fasst du mit deinem rechten Arm um den Hals von Uke zum linken Revers und übernimmst dieses (Bilder 2 und 3). Nun greifst du aber mit deinem linken Arm weiter unter der Achsel von Uke durch (Bild 4), hebst deinen Unterarm mit dem linken Arm von Uke nach oben und führst deine linke Hand hinter das Genick von Uke (Bild 5). Durch Zug mit der rechten Hand und Strecken des linken Armes wird gewürgt (Bild 6).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

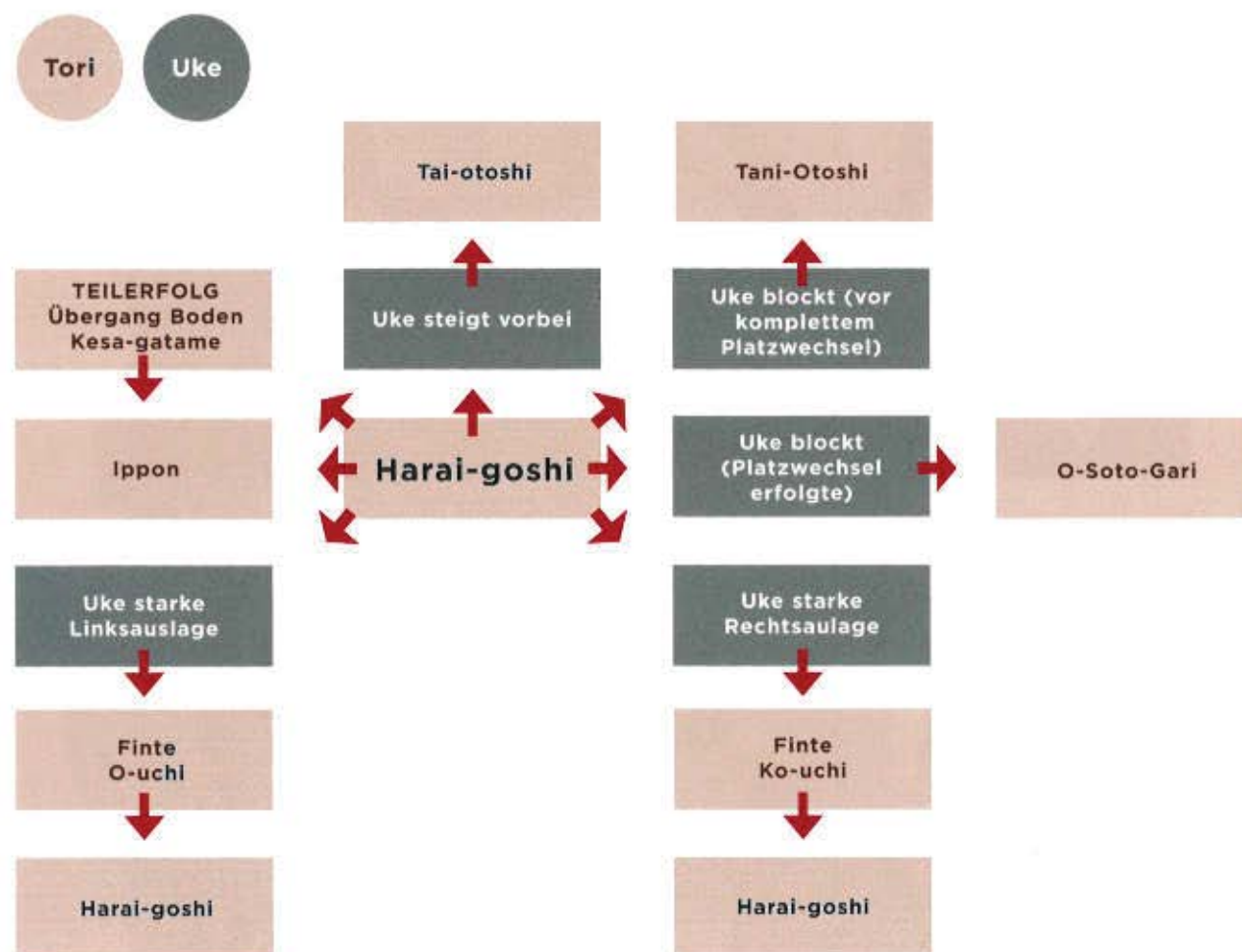
ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten:

Du musstest bereits eine Handlungskette mit deiner Tokui-waza erarbeiten. Hier ist es deine Aufgabe, in Abstimmung mit deiner Tokui-waza einen Handlungskomplex mit technisch/taktischen Aspekten zu erarbeiten. D.h. du musst nicht nur die technischen Komponenten berücksichtigen, wenn Uke ausweicht, aussteigt, blockiert oder einen Gegenangriff versucht, sondern auch taktische Komponenten. Das sollten sein: Randsituationen, Übergang auf den Boden, Defensivsituationen, Berücksichtigung der verbotenen Handlungen, Berücksichtigung der Kampfzeit, liegst du im Wettkampf auf Grund einer Wertung oder Strafe voran oder musst du eine solche aufholen, etc.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Beispiel: Tokui-waza ist Harai-goshi rechts



2. Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten:

Diese Übung ist eine Fortsetzung der vorigen. Hast du einen Übergang Stand-Boden in der vorigen Übung berücksichtigt, wird der Wettkampf sicherlich auch im Boden weitergeführt. Es sind dabei technische Aspekte zu berücksichtigen. Z.B. die Lage von Uke, liegt er auf dem Rücken, auf der Seite, auf dem Bauch, ist er in der Bankstellung, hat er sich eingeegelt. Welche Angriffspunkte bietet er und welche Techniken können entwickelt werden.

Die taktischen Aspekte sind ähnlich denen der Standardarbeit. Befindet ihr euch am Mattenrand oder sogar schon außerhalb der Kampffläche. Ist die Technik noch gültig oder wird Mate gegeben? Kann der Übergang Stand-Boden vielleicht als verbotene Handlung ausgelegt werden? Wie musst du dich verteidigen, wenn Uke die Oberhand bekommt, etc.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Beispiel:

Situation: Tori bringt Uke über seine Griffdominanz zu Boden. Dabei behält Tori seinen Griff bei, während Uke sich in der Bankstellung verteidigt. Tori befindet sich daher an der Kopfseite vor Uke.

