

Prüfungsprogramm Braungurt (1. Kyu)

Tachi-waza

- Haekkomi-gaeshi
- Ura-nage
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Harai-tsuru-komi-ashi



Haekkomi-gaeshi



Ura-nage



Sasae-tsuru-komi-ashi



Harai-tsuru-komi-ashi

Ne-waza

- Ashi-gatame



Kombinationen

- 3 Techniken, wo Tokui-waza Start ist und mit einer anderen Technik zum Ziel führt

Verteidigung

- O-uchi-barai gegen Tani-otoshi
- Ko-soto-gake gegen Uchi-mata

Theorie

1. Was geschieht, wenn sich ein Kämpfer verletzt?

Zunächst unterbricht der Kampfrichter den Kampf. Es muss festgestellt werden, ob es sich um eine kleine Verletzung (eingerissene Nägel, Nasenbluten usw.) oder um eine ernste Verletzung handelt. Kleine Verletzungen dürften behandelt werden.

Verlangt jedoch der Kämpfer selbst den Arzt, ist der Kampf beendet und dieser Kämpfer verliert den Kampf!

Wurde die Verletzung infolge einer verbotenen Handlung durch den Gegner verursacht oder handelt es sich um eine ernstere Verletzung ist der Kampf ebenfalls sofort beendet.

In diesen Fällen gibt es nun drei Möglichkeiten:

- der verletzte Kämpfer ist an der Verletzung selbst schuld - es verliert der verletzte Kämpfer
- der nicht verletzte Kämpfer ist an der Verletzung schuld - es verliert der nicht verletzte Kämpfer
- es ist nicht möglich festzustellen, wer an der Verletzung schuld ist - es verliert der verletzte Kämpfer

2. Was ist eine medizinische Untersuchung?

Eine medizinische Untersuchung soll der Kampfrichter anordnen wenn:

- eine schwerere Verletzung anzunehmen ist (Verletzung an Kopf oder Wirbelsäule)
- der Wettkämpfer um eine medizinische Untersuchung bittet (Kämpfer verliert den Kampf - *Kiken-gachi*)
- der Arzt um eine Intervention für seinen Kämpfer bittet (Kämpfer verliert den Kampf - *Kikengachi*)

3. Was ist eine medizinische Hilfe?

Eine medizinische Hilfe wird bei kleineren Verletzungen oder Wunden (z.B.: Nasenbluten, eingerissener Nagel, usw.) angewendet. Kleinere Wunden können entweder vom Kämpfer selbst oder von einem Arzt versorgt werden. Wenn ein und dieselbe Verletzung bereits zweimal versorgt worden ist und diese ein weiteres Mal auftritt, verliert der verletzte Kämpfer den Kampf (*Kiken-gachi*).

4. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

Einzelmeisterschaften	Altersklassen	Mannschaftsmeisterschaften
Vereinsmeisterschaften	Alle Klassen	Vereinsmeisterschaften
Landesverbandsmeisterschaften	Alle Klassen	Landesverbandsmeisterschaften
Österreichische Meisterschaften	U15, U17, U20, U23, Senioren, Kata	Österr. Schülermannschaftsmeisterschaft (m+w), 2. Bundesliga
Staatsmeisterschaften	Allgem. Klasse, Nage-no-Kata	1. Bundesliga Frauen
Europameisterschaften	U17, U20, U23, allgem. Klasse, offene Klasse, Veteranen, Kata	Europameisterschaft, Europacup
Weltmeisterschaften	U17, U20, allgem. Klasse, Kata	
Olympische Spiele	U17 (YOG), Allgem. Klasse	

5. Bei welchen Meisterschaften bzw. Turnieren darfst du starten?

Die Teilnahmeberechtigung deinem Alter entsprechend findest du in der Wettkampfordnung des Österreichischen Judo Verbandes

6. Was ist im Judo eine „Kata“?

Das Wort „KATA“ bedeutet in der japanischen Sprache „fundamentale“ oder „grundlegende Form“. Im Judo, ebenso wie in allen alten Budo-Künsten, werden in einer Kata grundlegende Bewegungsabläufe vorgeführt. Dabei sind sowohl für *Tori* als auch für *Uke* alle Abläufe genau festgelegt und lassen daher bei der Vorführung keine großen Änderungen zu.

Es gibt Kata, die Würfe, Festhalte-, Würge- und Hebeltechniken bzw. Gegenwurftechniken enthalten und damit den Judo-Wettkampf darstellen sollen. Sie werden als „*Randori-no-Kata*“ bezeichnet. Es gibt auch Kata, die moderne und historische Verteidigungstechniken gegen Angriffe mit der Faust, mit dem Stock, mit dem Messer, mit der Pistole oder mit dem Schwert enthalten. Und schließlich gibt es noch Kata, welche die Grundlagen, auf denen Judo aufgebaut ist, darstellen.