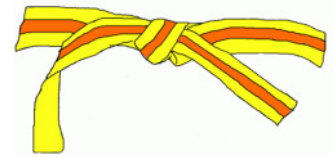


Prüfungsprogramm Gelb/Orangegurt (5./4. Kyu)

Tachi-waza (Standtechniken)

- Koshi-guruma (Koshi = Hüfte, guruma = Rad)
- Ippon-Seoi-nage (Seoi = Schulter, nage = Wurf)
- De-ashi-barai (De = Seite, Ashi = Fuß, Barai = verlängern)



Koshi-guruma

Ippon-Seoi-Nage

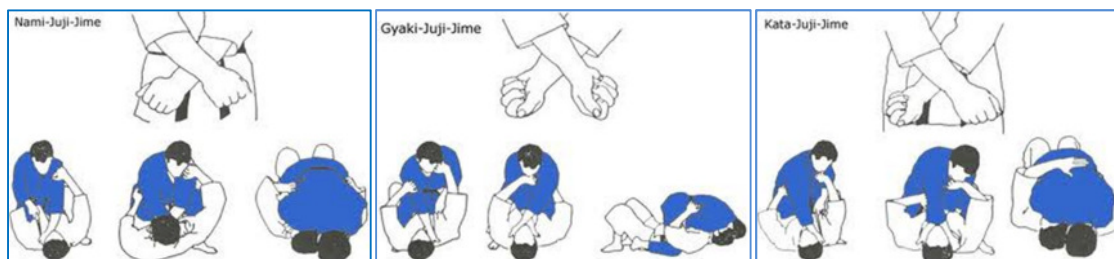
De-ashi-barai

Ne-waza (Bodentechnik)

- Befreiung aus Tate-Shiho-Gatame

Shime-waza (Würgetechniken)

- Nami-juji-jime (nami = normal)
- Gyaku-juji-jime (gyaku = verkehrt)
- Kata-juji-jime



Kombinationen

- Ashi-gatame aus Kesa-gatame (ashi = Fuß, gatame = halten)
- Von Koshi-guruma zu Osae-komi-waza (Festhaltegriff)
- Von Seoi-nage zu Osae-komi-waza
- Von Seoi-nage zu Kansetsu-waza (=Hebeltechnik)
- Aussteigen in die Eindrehrichtung

Kontertechniken

- Uke greift O-goshi an, Tori kontert mit Koshi-guruma

Theorie

1. Was ist bei Würgetechniken erlaubt?

Im *Judo* ist das Würgen nur mit dem Unterarm oder mit Hilfe des Kragens oder Revers der Jacke erlaubt. Das Würgen mit bloßen Händen ist verboten. Der Würgegriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf eine andere Weise erkennen lässt, dass er sich geschlagen gibt!

2. Welche Wertungen gibt es, wie lange muss ein *Osae-komi* dafür gehalten werden?

WERTUNG BEDEUTUNG IM WETTKAMPF ERFORDERLICHE OSAE-KOMI-ZEIT:

- *Ippon*..... voller Punkt (10 Wertungspunkte) Festhaltegriff 25 Sekunden
- *Waza-ari* halber Punkt (7 Wertungspunkte) Festhaltegriff zwischen 20 und 24 sec.
- *Yuko*..... „technischer Vorteil“ (5 Wertungspunkte) Festhaltegriff zwischen 15 und 19 sec.

3. Wie sieht die Wettkampffläche aus?

Die Wettkampffläche hat eine Abmessung von mindestens 14 x 14 m (ÖJV bei U15 13 x 13 m) und maximal 16 x 16 m. Sie besteht aus folgenden Zonen:

- a) **Sicherheitsfl äche:** diese muss mindestens 3 m breit sein;
- b) **Kampffl äche:** diese hat eine Abmessung von mindestens 8x 8 m (ÖJV bei U15 7 x 7 m) bis maximal 10 x 10 m.