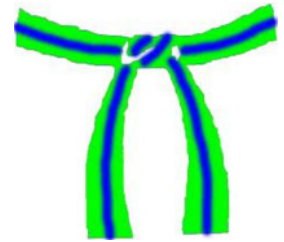


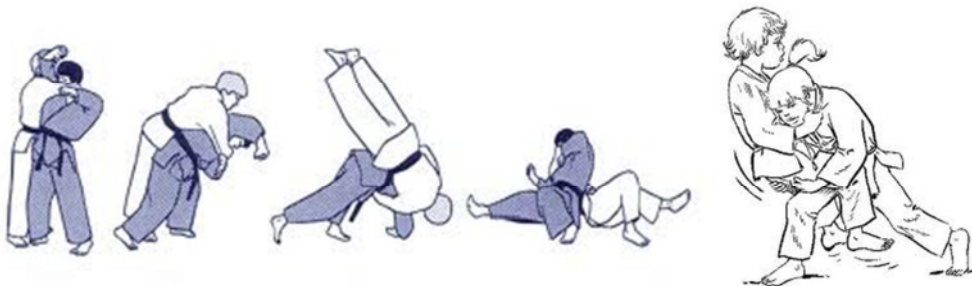
# Prüfungsprogramm Grün/Blaugurt (3./2. Kyu)

## Tachi-waza (Standtechnik)

- Uchi-mata (uchi=innen)
- Soto-maki-komi (maki-komi=mitfallen)
- Morote-gari
- Tokui-waza in 3 Richtungen (Tokui-waza = Spezialtechnik)



*Uchi-mata*

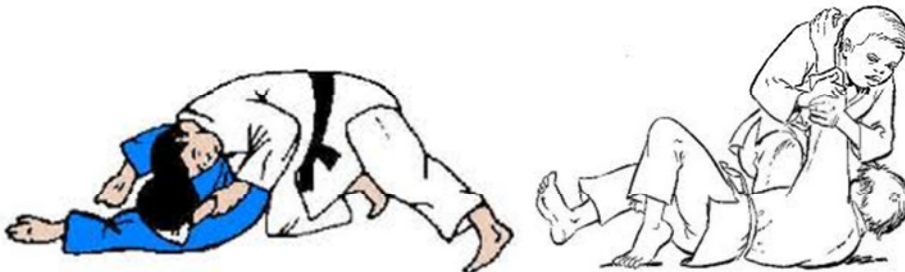


*Soto-maki-komi*

*Morote-gari*

## Ne-waza (Bodentechniken)

- Kata-gatame
- Ude-gatame
- Uke = Bankstellung, Tori kommt mit Shime-waza (Würgetechnik) zum Ziel



*Kata-gatame*

*Ude-gatame*

## Kombinationen

- Von Harai-goshi zu O-soto-gari
- Von O-soto-gari zu Harai-goshi
- Von Seoi-nage zu Ko-uchi-maki-komi
- Von Tsuru-komi-goshi zu Hidari-tani-otoshi (hidari=links)
- 3 Gonosentechniken (gonosen = zuvorkommen)

## Verteidigung

- Tani-otoshi gegen Harai-goshi

# Theorie

## 1. Für welche verbotenen Handlungen erhält man *Hansokumake*?

*Hansokumake* erhält ein *Judoka*, wenn er bereits dreimal mit *Shido* bestraft wurde und abermals irgend-eine verbotene Handlung begeht, oder wenn er einen schweren Verstoß gegen die Wettkampffregeln begeht:

- Anwendung von *Kawazu-gake* (den Gegner zu werfen, indem man ein Bein um das Bein des Gegners schlingt, während man mehr oder weniger in die gleiche Richtung schaut wie der Gegner und ihn mit Hilfe dieses Beinhebels wirft),
- eine Hebeltechnik an einem anderen Gelenk als dem Ellbogen anzusetzen,
- einen Gegner, der auf dem Rücken liegt, von der *Tatami* hochzuheben, um ihn dann wieder auf die *Tatami* hinunter zu stoßen,
- das Standbein des Gegners von innen wegzufegen, wenn dieser eine Technik wie „*Haraigoshi*“ etc. ausführt,
- Aktionen auszuführen, die den Hals oder die Wirbelsäule des Gegners verletzen könnten, • die Anweisungen des Kampfrichters nicht beachten,
- auf der Matte zu sprechen,
- sich während der Ausführung von Techniken wie „*Ude-hishigi-waki-gatame*“ direkt auf die *Tatami* fallen zu lassen,
- sich bei der Ausführung von „*Uchi-mata*“ oder ähnlichen Techniken sich mit dem Kopf auf der Matte abzustützen (Nackenrolle),
- sich absichtlich nach hinten fallen zu lassen, wenn sich der Gegner am Rücken festhält,
- harte oder metallene Gegenstände zu tragen (bedeckt oder unbedeckt),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampffregeln entspricht.
- direkte Angriffe oder Blocks mit einer oder beiden Händen oder Armen unterhalb des Gürtels des Gegners (schon beim ersten Mal = *Hansokumake*, ab 1.1.2010)
- Jede Handlung, die gegen den Geist des *Judo* verstößt (ab 1.1.2010)

**Hinweis:** Weitere verbotene Handlungen, die mit *Hansokumake* bestraft werden, findest du in den Wettkampffregeln des Österreichischen Judo Verbandes!

## 2. Wann wird *Osae-komi* angesagt?

*Osae-komi* wird vom Kampfrichter angesagt, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- der Festgehaltene muss von *Tori* kontrolliert werden
- die Kontrolle kann von oben, von der Seite oder vom Kopf her erfolgen (den Kopf alleine zu halten – sogenannter „Schwitzkasten“ – ist kein *Osae-komi*)
- der Rücken oder zumindest eine Schulter des Festgehaltenen muss mit der Matte in Kontakt sein
- *Uke* darf weder ein Bein noch beide Beine von *Tori* mit seinen Beinen vollständig umschlungen haben

- mindestens ein Kämpfer muss mit irgendeinem Körperteil die Kampffläche berühren.

### 3. Welche Österreicher haben sich um den *Judo*-Sport besonders verdient gemacht?

Zur Beantwortung dieser Frage könnten viele Namen genannt werden. Hier sollen nur einige wenige erwähnt werden, die sowohl in der Organisation als auch auf dem Gebiet des Wettkampfes einen wesentlichen Beitrag für den *Judo*-Sport in Österreich geleistet haben.

Als Pioniere unseres Sportes können genannt werden:

- **Ing. Ottokar KLIMEK** ..... erster DAN-Träger und erster Vertreter des *Judo* in Österreich
- **Edmund GABRIEL** ..... Nestor des *Judo*-Sportes in Österreich (verstorben 1997)
- **Prof. Franz NIMFÜHR** ..... Gründungsmitglied und Präsident des Österreichischen Amateur Judo Verbandes bzw. ÖJV, Gründungsmitglied der heutigen EJU, erster internationaler Kampfrichter in Österreich (verstorben 1995)
- **Prof. Kurt KUCERA** ..... langjähriger Präsident des ÖJV, ehemaliger Präsident der EJU und Vizepräsident der Internationalen Judo Föderation, ehemaliger Vorsitzender der Österreichischen Bundessportorganisation und Vizepräsident des Österreichischen Olympischen Komitees, sowie Ehrenpräsident des ÖJV (verstorben 2004)

Als besonders erfolgreiche Wettkämpfer können genannt werden:

- **Robert JAQUEMOND** ..... erster österreichischer Europameister (1952).
- **Peter SEISENBACHER** ..... erster österreichischer *Judo*-Olympiasieger (1984 und 1988), erster österreichischer *Judo*-Weltmeister (1985), Europameister (1986)
- **Edith HROVAT** ..... erste österreichische *Judo*-Weltmeisterin (1980) in der Klasse bis 52 kg und 8-fache Europameisterin.
- **Dr. Gerda WINKLBAUER** ..... erste österreichische *Judo*-Weltmeisterin (1980) der Klasse bis 56 kg und 5-fache Europameisterin.
- **Claudia HEILL** ..... 5. Platz bei den Olympischen Spielen in Peking 2008, Olympiazweite in Athen 2004, Vizeeuropameisterin 2005 in Rotterdam und 1998 in Paris.

Österreichs derzeit bekannteste *Judoka* sind:

- **Ludwig PAISCHER** ..... Olympiazweiter bei den Spielen 2008 in Peking, Europameister 2008 in Lissabon und 2004 in Bukarest, Vizeweltmeister 2005 in Kairo, 2006 gewann er als erster Österreicher den Jigoro Kano-Cup in *Tokyo*.
- **Sabrina FILZMOSER** ..... Europameisterin 2008 in Lissabon, Vizeeuropameisterin 2010 in Wien, Bronze bei der WM 2005 in Kairo und 2010 in *Tokyo*, 5-fache Militär-Weltmeisterin.