

Prüfungsprogramm Orange/Grüngurt (4./3. Kyu)



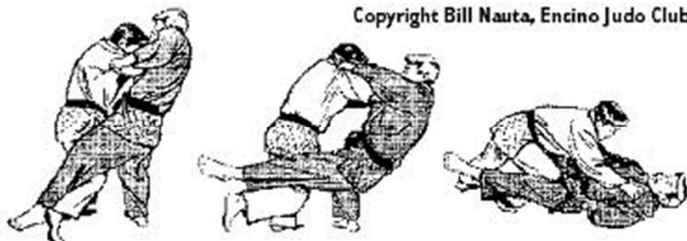
Tachi-waza (Standtechniken)

- Ko-uchi-gari (ko=klein, uchi=innen, gari=sicheln)
- O-uchi-gari (o=groß, uchi=innen, gari=sicheln)
- Harai-goshi
- Tomoe-nage



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Ko-uchi-gari



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

O-uchi-gari



Harai-goshi



Tomoe-nage

Ne-waza (Bodentechnik)

- Englischer Festhalter



Shime-waza (Würgetechniken)

- Okuri-eri-jime
- Hadaka-jime



Okuri-eri-jime Hadaka-jime

Kombinationen

- Von Tai-otoshi zu Ko-uchi-gari
- Von Ude-Hishigi-Juji-Gatame zu englischem Festhalter

Verteidigung

- Aussteigen gegen die Eindrehrichtung

Theorie

1. Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit *Yuko* bewertet zu werden?

Um eine Wurftechnik mit *Yuko* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- teilweises Fehlen von zwei der anderen Kriterien für *Ippon*
- die Auftrefffläche muss mindestens die Körperseite sein

Hinweis: Egal wie viele *Yuko*-Wertungen ein Kämpfer in einem Kampf erhält, er bekommt keine höhere Wertung dafür!

2. Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Seitenrichter?

- Der Kampfrichter leitet den Kampf und beurteilt die Aktionen der Kämpfer. Der Kampfrichter befindet sich auf der Kampffläche.
- Die beiden Außenrichter sitzen an zwei gegenüberliegenden Ecken außerhalb der Kampffläche.

Sie unterstützen den Kampfrichter bei seiner Tätigkeit.

3. Wie ist *Judo* entstanden?

Der Begründer des modernen *Judo* ist **Prof. Jigoro KANO** (1860 - 1938). Er studierte verschiedene Stilrichtungen des alten *JIU-JITSU*, das ursprünglich von den *Samurai* im Kampf angewendet wurde. Er fasste das seiner Meinung nach Beste aller Schulen zusammen, ordnete die Techniken und gründete im Jahre 1882 seine *Judo*-Schule, die er *KODOKAN* (Schule für das Studium des Weges) nannte. Der *Kodokan* in Japan besteht noch heute und gilt auf der ganzen Welt als Zentrum des *Judo*. Zu Beginn wurde der *Kodokan* von den alten *Jiu-Jitsu* Schulen wenig beachtet. Es musste erst durch viele Wettkämpfe bewiesen werden, dass *Judo* den alten Stilrichtungen überlegen ist. Schon vor dem zweiten Weltkrieg versuchten Jigoro Kano und seine Schüler persönlich, *Judo* auf der ganzen Welt bekannt zu machen. Doch wirklich auf allen Kontinenten Fuß fassen konnte *Judo* erst nach dem zweiten Weltkrieg. 1948 wurde die *Europäische Judo Union* und 1952 die *Internationale Judo Föderation* gegründet. Das erste Mal stand *Judo* 1964 auf dem Programm der Olympischen Spiele, als Zugeständnis an das Veranstalterland Japan. Seit 1972 gehört *Judo*, als erste asiatische Zweikampfsportart, zu den olympischen Sportarten und 1992 ist auch Frauen-*Judo* zu einem olympischen Bewerb geworden (1988 war Frauen-*Judo* Vorführibewerb).