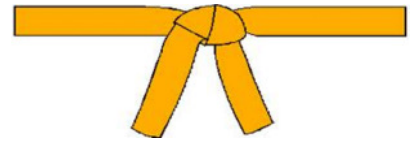


# Prüfungsprogramm Orangegurt (4. Kyu)



## Tachi-waza (Standtechnik)

- Ko-uchi-barai (ko = klein, uchi = innen, barai = verlängern)
- O-uchi-barai (o = groß, uchi = innen, barai = verlängern)
- Tsuru-komi-goshi
- Tai-otoshi



*Ko-uchi-barai*



*O-uchi-barai*



*Tsuru-komi-goshi*



*Tai-otoshi*

## Ne-waza (Bodentechnik)

- Uke ist in Bankstellung, Tori führt Technik mit Ziel Osae-komi-waza durch (=Festhalter)
- Befreiung aus Kami-Shiho-Gatame

## Kansetsu-waza

- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Verteidigung gegen Hishigi



## Kombination

- Von Ko-uchi-barai zu Seoi-nage
- Von De-ashi-barai zu Koshi-guruma

# Theorie

## 1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?



*Ippon*



*Waza-ari*



*Waza-ari awasete Ippon*



*Yoku*



*Osae-komi*



*Toketa*



*Sono-mama/Yoshi*



*Mate*



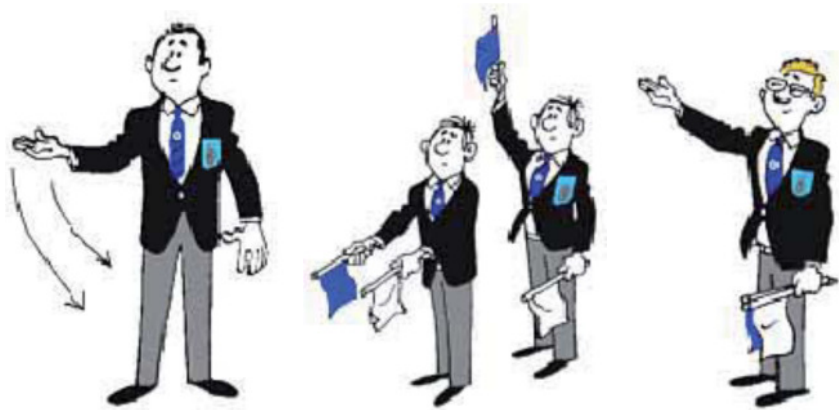
*Falsche Attacke (Scheinangriff)*



*Inaktivität*



*Strafe verhängen*



Arzt auf die Matte rufen

Hantei

Siegerverkündung (nach Hantei)

## 2. Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit *Ippon* oder *Waza-ari* bewertet zu werden?

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

- Kontrolle
- Kraft und Schwung
- Auftrefffläche ist der Rücken

Um eine Wurftechnik mit *Waza-ari* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- teilweises Fehlen eines der anderen Kriterien für *Ippon*

## 3. Wie entsteht ein *Waza-ari awasete Ippon*?

Wenn ein Wettkämpfer in einem Kampf den zweiten *Waza-ari* erreicht, so hat der Kampfrichter „*Waza-ari awasete Ippon*“ anzusagen. (*Waza-ari* ist die einzige Wertung, die addiert wird!)

## 4. Welche Bestrafungsstufen gibt es?

Im *Judo* gibt es folgende Bestrafungsstufen:

- *Shido* ..... Hinweis, Ermahnung, Verwarnung
- *Hansokumake* ..... Disqualifikation

*Shido* ist ein Hinweis, eine Ermahnung. Dabei ist zu beachten, dass man mehrmals *Shido* bekommen kann.

STRAFE	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF	WERTUNG FÜR DEN GEGNER
• <i>Shido</i> 1 .....	Freie Ermahnung, Hinweis .....	keine Wertung
• <i>Shido</i> 2 .....	Ermahnung .....	<i>Yuko</i>
• <i>Shido</i> 3 .....	Verwarnung .....	<i>Waza-ari</i>
• <i>Hansokumake</i> .....	Disqualifikation/Ausschluss .....	<i>Ippon</i>

*Hansokumake* ist gleich eine Disqualifikation. Diese Strafe entspricht einem *Ippon* für den Gegner.

Wird ein *Judoka* wegen eines „schweren Verstoßes“ (z.B. von hinten das Standbein von innen wegfegen, Überstrecken der Wirbelsäule, etc.) mit *Hansokumake* bestraft („Direkt-*Hansokumake*“), so scheidet er für den ganzen Bewerb aus.

Es gibt drei Ausnahmen für ein direktes *Hansokumake*, wo der bestrafte Kämpfer im Bewerb verbleibt:

- bei einer Nackenrolle (Eintauchen),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampffregeln entspricht,
- bei einem Direktangriff mit einer oder beiden Händen auf das oder die Beine des Gegners.