

Prüfungsprogramm für die Gürtelprüfung am 3. März 2012

Erwachsene – Anfänger

1. Ukemi-waza (Falltechniken, ukemi = Fall, waza = Technik)

Methodischer Aufbau des/der:

- Fall rückwärts
- Fall seitwärts
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts

2. Ne-waza (Bodentechnik, ne = Boden, waza = Technik)

Osae-komi-waza: (Haltegriffe, Osae = halten)

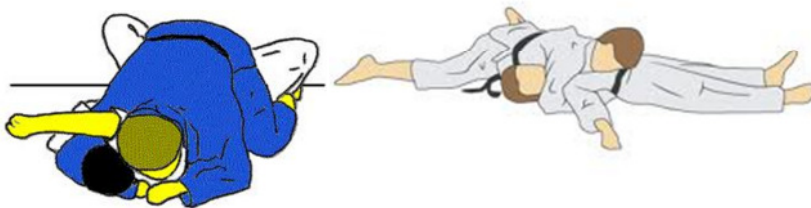
- Kesa-gatame (Kesa = Schärpe)
- Yoko-shio-gatame (Yoko = seitlich)
- Tate-shio-gatame
- Kami-shio-gatame
- 3 Befreiungstechniken aus Kesa-gatame
- 3 Befreiungstechniken aus Yoko-shio-gatame
- Kesa-Gruppe
- Wechsel zwischen zwei Festhaltegriffen



Kesa-gatame



Yoko-shio-gatame



Tate-shio-gatame

Kami-shio-gatame

Kansetsu-waza (Hebeltechnik, kansetsu = Hebel, waza = Technik)

- eine Version des Ude-hishigi (zB Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-hiza-gatame,... = Hishigi 1-5)



„Hishigi 1“

„Hishigi 2“

„Hishigi 3“

3. Tachi-waza (Standtechniken, tachi = Stand, waza = Technik)

- Uki-goshi (Drehwurf)
- O-goshi (Hüftwurf, o = groß, goshi = Hüfte)



Uki-goshi

O-goshi

Unterscheidung Uki-Goshi und O-goshi

O-Goshi = Hüftwurf, Schrittstellung von Tori (Wurfende) zwischen den Beinen von Uke (Geworfene), unter Schwerpunkt von Uke

Uki-goshi = Drehwurf

4. Kombinationen:

- Vom Kniestand zu Osae-komi-waza
- Von O-goshi zu Osae-komi-waza
- Von O-goshi zu Ude-Hishigi

5. Theorie:

Was ist Judo?

Judo ist ein Zweikampfsport. Sein Ursprungsland ist Japan. Seine Techniken wurden von den alten japanischen Kriegern (*Samurai* oder *Bushi*) übernommen.

Wie soll die Bekleidung eines Judokas ausschauen?

Die Kleidung eines *Judoka* heißt *Judogi*. Sie besteht aus folgenden Einzelstücken:

- Hose (*Zubon*)
- Jacke (*Kimono*)
- Gürtel (*Obi*)
- Weibliche *Judoka* sollen ein weißes T-Shirt oder einen kurzärmeligen Einteiler unter dem *Kimono* tragen.
- Außerdem gehören zu einer vollständigen Kleidung Turn- oder Hausschuhe.

Welche hygienischen Grundsätze gibt es im Judo?

Der *Judoka* sollte selbst auf eine entsprechende Sauberkeit achten. Dazu gehört, dass seine Hände und Füße immer sauber, die Finger- und Zehennägel gepflegt und kurz geschnitten sind und er stets einen reinen *Judogi* in einem guten Zustand (keine Einrisse, usw.) trägt.

Außerdem hat er darauf zu achten, dass er keine metallenen oder harten Gegenstände wie Ringe, Ohrringe, Ohrstecker, usw. trägt. *Judoka* mit langen Haaren sollen diese zurück binden (z.B. mit einem Gummiband).

Wie zeigt der Judoka, dass er für seinen Partner verantwortlich ist?

Er sichert bei Würfen immer seinen Partner. Er führt die Technik nicht weiter, sobald der Partner abklopft oder durch Zuruf aufgibt.

Wie lauten die wichtigsten Kommandos der Kampfrichter?

Hajime (gesprochen „haschime“).....„beginnen“, anfangen, los
Mate.....„warten“, lösen
Sore-made.....„das ist alles“, Kampfende

Nenne (und zeige) weitere wichtige Kommandos (und Handzeichen) des Kampfrichters?

Osae-komi.....Haltegriff;
(*Osae-komi*) *Toketa*.....Haltegriff gelöst;
Sono-mama.....„nicht bewegen“, gilt für beide Kämpfer;
Yoshi.....„weitermachen“, nach *Sono-mama*.

Was ist im Judo nicht erlaubt?

Im *Judo* sind unter anderem folgende Dinge nicht erlaubt:

- Beißen
- Zwicken
- in das Gesicht greifen
- Finger umbiegen
- jede Art von Schlägen und Tritten
- unfair kämpfen
- den Partner absichtlich verletzen.

Was ist bei Hebelgriffen erlaubt?

Im *Judo* darf nur das Ellbogengelenk gehebelt werden. Der Hebelgriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf andere Weise zeigt, dass er sich geschlagen gibt.