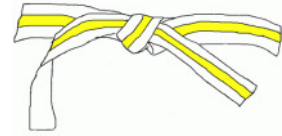


Prüfungsprogramm weiß/gelb (6./5. Kyu)

Ukemi-waza (Falltechnik)

- Fall rückwärts
- Fall seitwärts (beide Seiten)
- Rolle rückwärts (links und rechts)
- Rolle vorwärts (links und rechts)



Tachi-waza (Standtechniken)

- Drehwurf



Ne-waza (Bodentechniken)

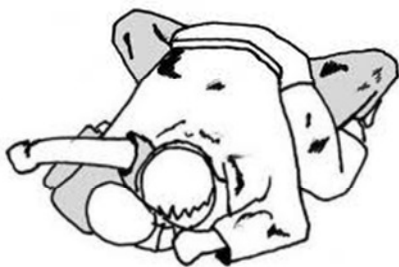
- Kesa-gatame (Kesa = Schärpe, gatame = Halten)
- Yoko-shiho-gatame (Yoko = seitlich)
- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Vom Kniestand zu Osaekomi-waza (= Festhaltetechnik)
- Befreiung aus Kesa-gatame



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

Theorie

1. Was ist Judo?

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

2. Wie soll die Bekleidung eines *Judoka* aussehen (Grundbegriffe)?

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.

3. 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).

4. 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.

5. Wie lauten die wichtigsten Kommandos des Kampfrichters?

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