



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

gelb-orangen Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum gelben Gürtel. Du hast erfolgreich eine weitere Stufe auf dem Weg zum Judo-Meister erreicht.

Für die Graduierung zum gelben Gürtel hast Du grundlegende Würfe und Haltegriffe gelernt. Es folgen jetzt weitere neue Techniken. Doch auch diesmal ist es wichtig, dass Du die bisher kennen gelernten Techniken mit vielen verschiedenen Partnern übst, um sie noch sicherer zu beherrschen.

Für die Prüfung zum gelb-orangen Gürtel, dem 6. Kyu – Grad, musst Du die Fallübungen rückwärts und seitwärts wiederholen, die Rolle vorwärts muss sowohl mit Liegenbleiben als auch zum Stand gezeigt werden.

Grundlegende – im Wettkampf erfolgreiche Würfe – und Abwandlungen der vier Grundhaltegriffe sollen erlernt und gegen zunehmenden Widerstand angewendet werden.

Am Boden werden Angriff und Verteidigung aus weiteren Schlüsselpositionen kennen gelernt. Erste Beispiele für den Übergang vom Stand zum Boden werden gegeben.

Im Stand- und Bodenrandori werden die Techniken zwar spielerisch aber doch auch ernsthaft angewendet.

Dieses Heft wird Dir wieder helfen, Dich auf die nächste Prüfung zum gelb-orangen Gürtel, dem 6. Kyu – Grad, vorzubereiten.



Deine älteren Judoka



Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Das Prüfungsprogramm zum 6. Kyu (gelb-orangener Gürtel) im 9. Lebensjahr

Falltechnik	rückwärts	Seitwärts (beidseitig)		Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegenbleiben und Aufstehen	
Grundform der Wurftechniken	Ippon- seoi-nage (beidseitig)	Tai- otoshi	Ko-uchi- gari (beidseitig)	Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari	De-ashi- barai
Grundform der Bodentechniken	Zwei unterschiedliche Ausführungen von				
	Kesa- gatame	Yoko-shiho- gatame	Tate-shiho- gatame	Kami-shiho- gatame	
Anwendungs- aufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi. • Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai. • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über. 				
Anwendungs- aufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff. • Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame. • Einen Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen) im Stand oder auf den Knien ausführen. • Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen. 				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch Ausweichen verteidigen. • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann. 				

Ausbildungsschwerpunkte

- Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen.
- Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und / oder Körperbewegungen Wurf-techniken vorzubereiten („Situationen schaffen“).
- Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judotechniken immer wieder deutlich gemacht werden.



Falltechnik

Ich übe in jeder Trainingsstunde die Fallübungen. Besonderen Wert lege ich jetzt auf die Falltechnik vorwärts: die Judorolle vom Stand mit Liegenbleiben **und** wieder zum Stand.



Die Fallübung vorwärts ist eine Rolle, bei der ich meinen Kopf zur Seite drehe und über meinen Oberarm, meine Schulter und meinen Rücken nach vorne rolle.

Bei der Judorolle rechts vorwärts starte ich mit einem Schritt rechts vorwärts, bücke mich nach vorn und setze meine rechte und linke Hand auf die Matte. Dabei drehe ich den Handrücken meiner rechten Hand nach innen, so dass meine Handkante nach vorn zeigt (mein Daumen zeigt zu mir). Ich drehe meinen Kopf nach links und sehe über meine linke Schulter.

Jetzt rolle ich mit Schwung über meine rechte Handkante, meinen rechten Arm / Oberarm, meine rechte Schulter und meinen Rücken auf meine linke Körperseite. Am Ende der Rolle liege ich wie bei der Seitwärtsfallübung und schlage mit meinem linken, lang gestreckten Arm auf der Matte ab. Dies ist die Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben.

Wenn ich den Schwung ausnutze und mich mit der linken Hand beim Abschlagen von der Matte abdrücke, kann ich auch bis zum Stand weiterrollen. Ich stehe dann wieder in meiner Ausgangsposition. Dies ist die Judorolle vorwärts mit Aufstehen.

Besonders wichtig:

- Ich gehe einen rechten Schritt nach vorn.
- Ich drehe meinen Kopf nach links und sehe über meine linke Schulter.
- Ich rolle über meinen rechten Arm / Oberarm, meine rechte Schulter und meinen Rücken
- Ich liege auf meiner linken Körperseite.
- Mein linker Arm ist beim Abschlagen lang gestreckt.

Jetzt übe ich die Judorolle auch zur linken Seite.



Grundform der Wurftechniken

Ippon-seoi-nage (beidseitig)

Ippon-seoi-nage soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontaktes leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugtem Bein und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren



Tori (rechts): Reversgriff

Der Reversgriff von Tori erleichtert das Herstellen eines guten Oberkörperkontaktes.



Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Das so genannte „Aufreißen“ ist typisch für alle grossen Wurftechniken nach vorne. Hier geschieht das Aufreißen unter Verwendung des Reversgriffes von Tori.



Ukes rechten Oberarm fest einklemmen. Toris Kopf dreht in Wurfrichtung mit. Wichtig ist der schulterbreite Stand von Tori und das Tiefergehen unter Ukes Schwerpunkt.

Tori behält die Kontrolle



Tai-otoshi

Tai-otoshi kann ebenfalls mit dem Reversgriff aber ebenso mit Ärmel-Kragengriff von Tori geworfen werden.



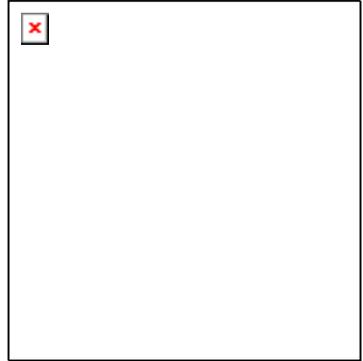
Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine belastet und das belastete rechte Bein von Uke blockiert.

Tori achtet wieder besonders sorgfältig auf eine besonders Kontrolle des Partners bis zum vollständigen Wurfabschluss.



Ko-uchi-gari

Uke und Tori ziehen beide.



Tori nähert sich mit einem Nachstellschritt (rechts, links).

Ukes belastete Ferse wird von innen von Tori in Richtung der Zehen von Uke weg-gesichelt.



Tori sollte Uke von sich stossen und in dieser Ausbildungsstufe nicht mitfallen und so das Verletzungsrisiko vermeiden.

Ko-soto-gake

Toris Annäherung erfolgt wieder mit einem Nachstellschritt (rechts, links). Dabei wird ein enger Oberkörperkontakt hergestellt.



Ukes Wade wird von außen durch Toris Ferse blockiert.

Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden.

Ukes Fall kann auch hier sehr hart sein.

Deshalb ist die sichere Beherrschung des Rückwärtsfalls durch Uke eine unbedingte Voraussetzung für diese Wurftechnik.



Ko-soto-gari



Die Ausführung von Ko-soto-gari erfolgt hier mit einem leicht veränderten Ärmel-Kragen-Griff.

Tori greift mit der linken Fußsohle das belastete Bein von Uke von außen an der Ferse an und sichelt es sehr dynamisch und kraftvoll in Richtung von Ukes Zehen weg.



De-ashi-barai

Mit De-ashi-barai kommt die erste Fegetechnik hinzu. Dieses neue Wurfprinzip soll behutsam eingeführt werden.



Der sich gerade entlastende oder belastende Fuß von Uke wird in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung von außen mit der Fußsohle weggefeht.

Beim Fegen ist die Fußsohle von Tori leicht gebeugt und trifft „sanft“ auf den Fuß von Tori.

Unmittelbar nach dem Auftreffen wird die Krafteinwirkung dynamisch verstärkt.



Tori sichert den Fall von Uke und kontrolliert dabei insbesondere den rechten Arm von Uke.



Grundform der Bodentechniken

Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll dein Verständnis für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Du sollst erkennen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs- / Befreiungsversuchen zu begegnen.

Generell geht man von vier Grundhaltetechniken aus:

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame



Kesa-gatame



Kami-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame

Zu diesen Grundhaltetechniken gibt es jeweils eine Vielzahl von Variationen. Diese ergeben sich jeweils aus dem Verteidigungsverhalten von Uke. Wegen der großen Anzahl an Möglichkeiten werden hier nur die Grundformen aufgeführt. Welche der fast unzähligen Variationen in der Prüfung demonstriert werden, bleibt dem Prüfling überlassen.

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

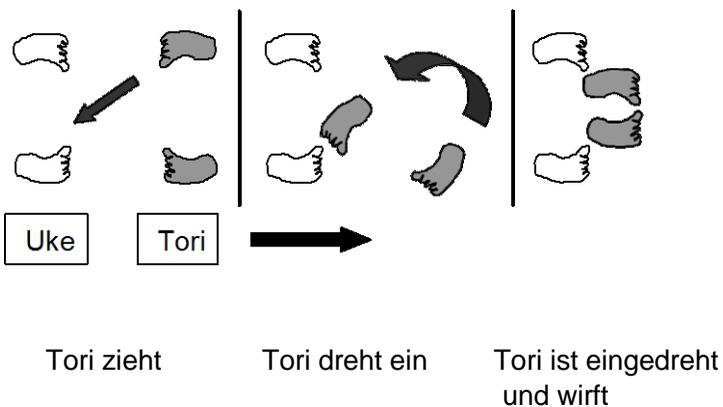
Anwendungsaufgabe Stand

Auf dieser Stufe lernt Tori einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten („Situationen schaffen“).

Dabei werden Körperbewegungen („Tai-sabaki“) und der wechselnde Einsatz von Zug und Druck mit den Armen sehr wichtig.

Wenn Tori zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi.

Beispiel: Ippon-seoi-nage



Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai.

Beispiel: De-ashi-barai



Uke zieht und geht rückwärts. Dabei entlastet er seinen rechten Fuß.

Tori fegt mit seinem linken Fuß den sich gerade entlastenden rechten Fuß von Uke seitlich weg.



Tori behält die Kontrolle auch nach der Wurfausführung.

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen.

- **Wichtig: kein Sperren mit den Armen!**

Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.

Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über.

Beispiel: Seoi-nage



Tori setzt an



Uke weicht aus



Situation neutralisiert

Beispiel: De-ashi-barai



Uke kommt vor



Tori greift an



Uke steigt über

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Anwendungsaufgabe am Boden

Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fuß-techniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen.

Die Befreiungen aus den Haltegriffen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d. h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen.

Sinnvolles Arbeiten in der Standardsituation Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern es, Lösungen für die Ober- **und** die Unterlage zu kennen.

O-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff



Der Ansatz von O-uchi-gari wird bis zur Bodenlage fortgesetzt.



Tori steigt über



Tori hält Uke mit Tate-shiho-gatame

Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff



Ansatz von Ko-uchi-gari



Teilerfolg (z. B. Yuko)



Übergang zur Bodenlage



Haltegriffansatz

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame sind in Abhängigkeit von der gewählten Situation zu zeigen (wegen der Vielfalt wird hier auf Beispiele verzichtet).

Einen Angriff, wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen) im Stand oder auf den Knien ausführen.



Angriff von den Beinen her



Ukes Bein belasten und vorbeigehen



mit Mune-gatame festhalten

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Einen Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen



Ukes Arm weiterführen



Ukes Arm und Kopf klammern



Uke in die Rückenlage rollen



Uke mit Tate-shiho-gatame festhalten

Randori:

Die beim Randori übenden Judoka sollen:

- **nicht** mit den Armen sperren, **sondern** lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfstil zeigen („schönes Judo“),
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch entschlossen angreifen und versuchen zu werfen,
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d. h. kooperativer / kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen,
- am Boden **nicht** nur spielerisch miteinander raufen, **sondern** ernsthafter als im Stand das miteinander Kämpfen erproben.



Meine Prüfung zum 6. Kyu-Grad, dem gelb-orangen Gürtel

Jetzt gehe ich gut vorbereitet mit einem sauberen Judogi zu meiner Gürtelprüfung. Alles, was ich gelernt habe, darf ich jetzt zeigen:

1. Falltechnik:

Ich falle rückwärts, seitwärts (beidseitig) und zeige die Judorolle vorwärts mit Liegenbleiben **und** mit Aufstehen über meine linke und rechte Seite.

2. Grundform der Standtechniken:

Aus dem Stand werfe ich die Würfe: Ippon-seoi-nage, Ko-uchi-gari **und** Ko-soto-gake **oder** Ko-soto-gari beidseitig. Den Tai-otoshi **und** den De-ashi-barai werfe ich zu einer Seite.

3. Grundform der Bodentechniken:

Ich halte mit Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame **und** Kami-shiho-gatame fest. Die Haltgriffe habe ich schon auf beiden Seiten gelernt und zeige jetzt je zwei unterschiedliche Ausführungen.

4. Anwendungsaufgabe Stand:

Wenn ich ziehe und / oder zurückgehe werfe ich mit Ippon-seoi-nage **und** Tai-otoshi. Wenn mein Partner zieht und / oder zurückgeht werfe ich mit Ko-uchi-gari **und** De-ashi-barai. Wenn mein Partner mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi **und** De-ashi-barai angreift, weichte ich aus oder steige über.

5. Anwendungsaufgabe Boden:

Ich zeige O-uchi-gari **und** Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltgriff sowie je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame **und** Yoko-shiho-gatame. Wenn Uke auf dem Rücken liegt und ich zwischen seinen Beinen im Stand oder auf den Knien bin, greife ich an. Aus meiner eigenen Rückenlage (Uke zwischen meinen Beinen) greife ich an und schliesse mit Haltgriff ab.

6. Randori:

Im Standrandori werfe ich die erlernten Würfe kontrolliert und verteidige bei Wurfversuchen des Partners durch Ausweichen.

Im Bodenrandori kontrolliere ich meinen ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltgriffen.

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Was ich sonst noch wissen muss:

Als fortgeschrittener Judoka kenne ich natürlich die japanischen und deutschen Begriffe und Namen der neu erlernten Judotechniken.

Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
Tai-otoshi	Körpersturz
De-ashi-barai	den vorne stehenden / nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger
Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
Gake	Einhängen
Ko-soto-gake	Kleines Einhängen

Literaturhinweis: DJB, Prüfungsordnung für Kyu-Grade,
Materialien für Multiplikatoren, Frankfurt, 2004

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Meine wichtigen Notizen:

Mein Weg zum gelb-orangen Gürtel

Graduierungskarte zum 6.Kyu (gelb-oranger Gürtel)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum / -Ort _____

Verein _____

Letzte Prüfung am _____

Prüfungsleistungen

Prüfungsfächer	Ort	Datum	Bestätigung
Falltechnik			
Grundform der Wurftechniken			
Grundform der Bodentechniken			

Die Prüfungsfächer „Falltechnik“, „Grundform der Wurftechniken“ und „Grundform der Bodentechniken“ werden in einem trainingsbegleitenden Teil während des Trainings in Lehrgangsform überprüft.

Bei der Durchführung des trainingsbegleitenden Teils muss ein lizenzierte Prüfer anwesend sein. Der lizenzierte Prüfer bestätigt die bestandenen Prüfungsfächer in der Spalte „Bestätigung“ auf der Graduierungskarte.

Die Graduierungskarte wird bei der formalen Prüfung der Prüfungskommission vorgelegt.

Die weiteren Prüfungsfächer werden auf der Kyu-Prüfung geprüft.

Hinweis:

Werden einzelne Prüfungsfächer während des trainingsbegleitenden Teils nicht bestanden, können diese bei der formalen Prüfung wiederholt werden.



Einer der Wege ist Geduld

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2005
--------------	--

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany
Redaktionsschluss: 1. September 2005