



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.



Mein Prüfungsbegleiter

zum

braunen Gürtel



Vorname, Name

Mein Weg zum braunen Gürtel

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum blauen Gürtel. Jetzt gehörst Du schon zu den fortgeschrittenen Judoka.

Mit der nächsten Prüfung zum 1. Kyu-Grad schließt Du das Grundlagentraining und damit die Ausbildung im Rahmen der Kyu-Grade ab.

Du besitzt jetzt bereits ein breit gefächertes Technikrepertoire, das durch die neuen Techniken ergänzt und abgerundet wird.

Sicherlich hast Du Dir aus den bisherigen Techniken schon eine Spezialtechnik erarbeitet. Mit der „Wenn – Dann – Beziehung“ in den verschiedenen Situationen hast Du deine Technik mit weiteren Techniken verknüpft.

Besonders im freien, spielerischen Randori kannst Du deine Techniken bei den unterschiedlichsten Partnern anwenden.

Dies ist die Basis für einen erfolgreichen Wettkampf.

Auch in die Nage-no-kata hast Du dich gut eingearbeitet, so dass die weitere, für die Prüfung geforderte Gruppe der Te-waza, kein Problem darstellen dürfte.



Wir werden Dich mit diesem Begleitheft gerne wieder für die Prüfung zum 1. Kyu-Grad, dem braunen Gürtel, unterstützen.

Viel Spaß wünschen Dir

Deine älteren Judoka

Mein Weg zum braunen Gürtel

Das Prüfungsprogramm zum 1. Kyu (brauner Gürtel) im 14. Lebensjahr

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Grundform der Wurftechniken	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beid-seitig)	Te-guruma (beid-seitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundform der Bodentechniken	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime		
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> • Drei dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen. 					
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden. • Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners anwenden (z. B. mit Koshi-jime). 					
Randori	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Randori mit verschiedenen Partnern. 					
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Te-waza (1. Gruppe, beide Seiten)					

Nage-no-kata, Gruppe Te-waza:

- Uki-otoshi
- Seoi-nage
- Kata-guruma

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit den Inhalten für die Prüfung zum 1. Kyu-Grad wird die Ausbildung des Grundlagentrainings beendet. Der 1. Kyu-Grad bildet den Abschluss der Schüler-Grade.
- Auch bei der Prüfung zum 1. Kyu-Grad erscheint das Prüfungsfach „Falltechnik“ nicht mehr. Eine sichere Beherrschung der Falltechnik wird vorausgesetzt. Besonders Techniken wie z. B. Soto-maki-komi und Te-guruma oder Ura-nage und Kata-guruma erfordern eine exzellente Falltechnik.
- Bei den Bodentechniken wird das wichtige Prinzip der Sankaku-Techniken („Dreieckstechniken“) für Halte- und Würgetechniken sowie für Armhebel neu eingeführt.
- Durch die Übergänge vom Stand zum Boden in der „Anwendungsaufgabe Boden“ wird die sehr wichtige Beziehung zwischen den Stand- und Bodentechniken besonders betont.
- Im Randori sollen die Judoka zeigen, dass sie sich anbietende oder selbst geschaffene Situation angemessen und sinnvoll nutzen können. Das spielerische Randori mit dosierten und angemessenen Widerständen soll vor allem frei und ohne Verabredung sein. Es beinhaltet alle Möglichkeiten des Judo. Natürlich kann dabei das Angriffs- bzw. Verteidigungsverhalten nicht immer zum Erfolg führen, aber gerade dies gehört zu einem realen Judo-Randori.
- Vom 3. Kyu-Grad bis zum 1. Kyu-Grad wird von den fünf Gruppen der Nage-no-kata die Demonstration von insgesamt drei Gruppen gefordert. Aufgrund der Technikzusammenstellung in den Prüfungsinhalten wird die erste Gruppe der Nage-no-kata („Te-waza“) erst zum 1. Kyu-Grad gefordert. Für die Prüfung zum 1. Kyu-Grad ist es nicht notwendig, alle drei bis zur Prüfung zum 1. Kyu-Grad erlernten Gruppen hintereinander und in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

Ashi-guruma



Tori zieht Uke seitlich nach vorn und stellt seinen rechten Fußballen zwischen die Beine von Uke.

Tori dreht seine Hüfte weit ein. Nach der Eindrehbewegung steht der linke Fuß von Tori außen neben dem linken Fuß von Uke und die rechte Hüftseite hat mit der linken Hüftseite von Uke Kontakt.

Gleichzeitig zieht Tori Uke weiter nach vorn.



Jetzt platziert Tori sein rechtes Bein vor das rechte Bein von Uke. Die Wade von Tori befindet sich unterhalb des Knies von Uke.

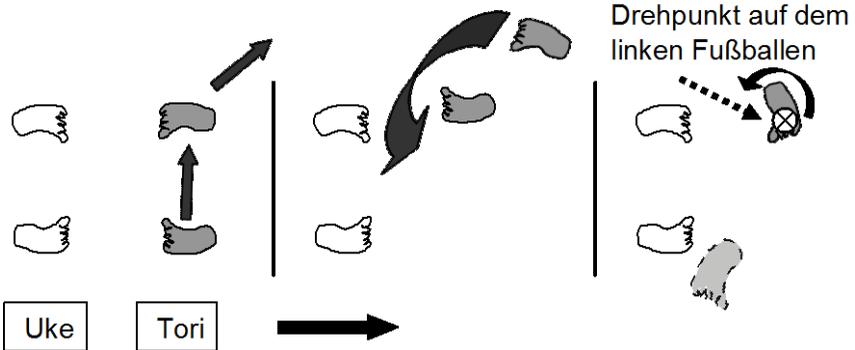
Durch weiteres Ziehen nach vorn und in Richtung des eigenen Gürtels wird Uke geworfen.



Mein Weg zum braunen Gürtel

O-guruma

Für diese Wurftechnik erlernen wir eine neue Eingangsvariante mit Namen Kawaishi-Eingang. Sie wurde etwa um 1930 / 1940 von dem Japaner Mikinosuke Kawaishi entwickelt.



Bei diesem Eingang setzt Tori seinen rechten Fuß seitlich nach rechts-hinten. Gleichzeitig geht der linke Fuß zur rechten Seite, so dass der linke Fuß etwa die Ausgangsposition des rechten Fußes einnimmt. Dabei zieht Tori Uke nach vorn. Uke hat hierbei das Gefühl, dass Tori die Absicht hat, linksherum einzudrehen. Um diese Linkstechnik zu verhindern, zieht Uke Tori zu dessen linken Seite. Jetzt dreht sich Tori um 180 ° auf seinem linken Fußballen und zieht Uke dabei nach vorn. Tori leitet diese Körperdrehung durch eine Drehung im Hüftgelenk ein. Das Bein von Tori gleitet quer vor die Hüfte von Uke.

Mein Weg zum braunen Gürtel



- Körperdrehung um 180 °
- Drehpunkt ist der linke Fußballen
- Einleitung der Drehung im Hüftgelenk
- Tori zieht Uke nach vorn

- das Bein von Tori gleitet quer vor die Hüfte von Uke
- Tori zieht Uke weiter nach vorn-unten
- und wirft Uke über sein gestrecktes Bein



Wichtig:
Beim Beginnen des Kawaishi-Einganges darf Tori niemals mit gekreuzten Beinen stehen!

Mit gekreuzten Beinen steht Tori sehr labil und kann sehr leicht mit einem De-ashi-barei geworfen werden!



Yoko-guruma (beidseitig)

Yoko-guruma gehört zur Gruppe der Yoko-Sutemi-waza, Würfe durch die seitliche Rückenlage. Diese Wurftechnik wird typischerweise als Kontertechnik eingesetzt.



Uke greift Tori mit einem Ippon-seoi-nage an.

Zur Abwehr stützt sich Tori mit seiner linken Hand an der linken Körperseite von Uke ab.



Tori weicht nach rechts aus und dreht sich um die rechte Körperseite von Uke.

Dabei dreht sich Tori um 180 ° vor Uke.



Mein Weg zum braunen Gürtel



Gleichzeitig gleitet Tori mit seinem rechten Bein tief zwischen die Beine von Uke.

Bei dieser Aktion stellt Tori möglichst engen Körperkontakt mit Uke her. Die linke Hand von Tori fasst in den Kimono von Uke auf dem Rücken und seine rechte Hand bleibt am linken Revers von Uke.

Tori rollt sich auf seine linke Körperseite und katapultiert Uke über sich hinweg.



Gegebenenfalls rollt Tori zu einer Folgetechnik weiter.



Ura-nage (beidseitig)



Ura nage gehört zur Gruppe der Ma-Sutemi-waza, Würfe durch die gerade Rückenlage. Diese Wurftechnik kann als Kontertechnik wie auch als Angriffstechnik eingesetzt werden.

Tori und Uke stehen sich vor Beginn einer Aktion gegenüber. Beide möchten den für sie am besten geeigneten Griff ansetzen.



Uke greift mit rechts über die linke Schulter von Tori. Dies nutzt Tori für die Eingangsbewegung zum Ura Nage. Tori geht Uke mit einem linken Schritt entgegen und senkt seinen Schwerpunkt tief unter den von Uke (Hüfte unter Hüfte). Dabei legt er seinen linken Arm um die Taille von Uke und zieht Uke eng an seinen Körper. Seine rechte Hand liegt etwa auf dem Bauch von Uke und drückt Uke nach oben. Tori zieht sein rechtes Bein nach, hebt Uke aus, gibt seine Standposition auf und wirft über seine linke Schulter nach hinten.



Te-guruma (beidseitig)



Uke setzt z. B. Koshi-guruma an, Tori blockt mit der Hüfte und geht tief unter den Schwerpunkt von Uke. Gleichzeitig umfasst der linke Arm von Tori den rechten Oberschenkel von Uke. Dabei stellt Tori festen Körperkontakt mit seinem Bauch und der Hüfte von Uke her. Jetzt wird Uke aus den Beinen heraus nach oben ausgehoben.



Tori zieht Uke mit seinem linken Arm nach links und mit seinem rechten Arm nach unten. Dabei wird Uke auf die rechte Körperseite geworfen.

Soto-maki-komi



Der Wurfansatz des Soto-maki-komi folgt dem Wurfprinzip Maki-komi (Hineindre-
hen) und ist dem des Koshi-guruma sehr
ähnlich.

Tori fasst mit seiner linken Hand unter
den Ellenbogen von Uke und greift mit
seiner rechten Hand hinter den Kopf von
Uke. Dabei geht er einen Schritt links
zurück und zieht Uke nach vorn aus dem
Gleichgewicht.

Um das eigene Gleichgewicht zu wahren,
geht Uke mit dem rechten Bein nach vorn.



Bei dieser Bewegung von Uke führt Tori seinen rechten Arm vor den
Kopf in Richtung der rechten Schulter von Uke und klemmt den rechten
Oberarm von Uke in seiner rechten Achselhöhle ein. Gleichzeitig stellt
Tori seinen rechten Fuß außen neben den rechten Fuß von Uke. Tori
dreht sich weiter in Richtung seiner rechten Körperseite und wirft Uke.

Bei dieser Wurftechnik hält
Tori ständig engen Körper-
kontakt zu Uke. Nach dem
Wurf kontrolliert Tori Uke mit
einem Haltegriff.



Hane-maki-komi

Eine Weiterführung des Hane-goshi ist der Hane-maki-komi. Er entsteht aus einem angesetzten Hane-goshi.

Wie beim Soto-maki-komi ist das Wurfprinzip auch hier Maki-komi, also das Prinzip des „Hineindrehens“ in die Wurftechnik.

Wie bei allen Maki-komi-waza ist der enge Körperkontakt von Tori zu Uke besonders wichtig.



Das rechte Bild zeigt dies nach dem Wurf aus einer anderen Perspektive sehr deutlich.

Tori kontrolliert den rechten Arm und die rechte Schulter von Uke ganz bis zum Schluss und kann deshalb einfach einen Haltegriff, wie z. B. einen Kesa-gatame, ausführen.



Kata-guruma



Beim Kata-guruma wird Uke auf beide Schultern von Tori aufgeladen. Tori zieht Uke mit seinem linken Arm nach vorn-oben. Dadurch wird Uke zu einem Schritt rechts vorwärts gezwungen. Jetzt geht Tori mit seinem rechten Fuß zwischen die Beine von Uke, umfasst mit seinem rechten Arm den rechten Oberschenkel von Uke und beugt seine Knie. Tori zieht Uke auf seine beiden Schultern. Der Kopf von Tori befindet sich etwas unterhalb des Gürtels von Uke. Jetzt streckt Tori seine beiden Beine und hebt Uke aus. Durch gleichmäßiges und ständiges Weiterziehen fällt Uke nach vorn-links.



Uki-otoshi



Tori geht mit seinem linken Fuß nach links-rückwärts und zieht Uke mit seinem linken Arm nach vorn. Um das Gleichgewicht zu halten, muss Uke jetzt einen Schritt rechts vorwärts gehen.



Tori setzt sein linkes Knie auf die Matte und zieht Uke mit beiden Händen weiter nach hinten-unten an seinem Körper vorbei.

Uke verliert das Gleichgewicht und fällt im hohen Bogen nach vorn.



Anwendungsaufgabe Stand:

Drei der neuen Wurftechniken (außer Uki-otoshi) sollen aus je zwei verschiedenen Situationen geworfen werden.

Wie in einem realen Wettkampf oder Randori können diese Situation entstehen oder durch Tori bzw. Uke herbeigeführt werden.

Hierfür können eine ganze Reihe von Beispielen aufgezählt werden:

- unterschiedliche Kumi-kata wie z. B. gegengleicher Griff (Kenka-yotsu), gleicher Griff (Ai-yotsu), Griff am Ärmel, Griff am Kragen oder Griff an anderen Teilen des Judogi
- verschiedene Bewegungsrichtungen wie z. B. vorwärts, rückwärts, nach rechts, nach links, im Kreis rechts herum, im Kreis linksherum
- mögliche Aktivitäten von Uke und / oder Tori wie z. B. schieben, ziehen, heben, nach unten drücken, abgebeugt stehen usw.
- verschiedene Wurfausführungen mit einem direkten Angriff wie z. B. mit dem Kodokan-Eingang, mit dem Kawaishi-Eingang, mit dem direkten Eingang
- die Wurfausführung erfolgt als Kontertechnik oder mit einer Kombination

Sankaku-Techniken

Die Übersetzung von Sankaku bedeutet „Dreieck“. Hierbei handelt es sich um Techniken, mit denen in der Bodenarbeit der Partner sehr stark kontrolliert werden kann. Das Sankaku-Prinzip kann z. B. für Hebel-, Würge- und Haltetechniken verwendet werden. Dabei wird der Kopf und ein Arm (Schulter) des Partners zwischen dem rechten Ober- und Unterschenkel und dem linken Oberschenkel eingeklemmt.

Sankaku-jime

Der Sankaku-jime gehört zur Gruppe der Ashi-jime (mit dem Fuß / Bein würgen).

Tori liegt auf dem Rücken und wird von Uke von den Beinen her angegriffen. Dabei versucht Uke an der rechten Seite von Tori vorbei zu kommen, um eine Würgetechnik oder einen Haltegriff auszuführen.

Tori zieht Uke eng an sich und dreht sich nach rechts, so dass er etwa in einem rechten Winkel zu Uke liegt. Dabei befindet sich der rechte Arm von Uke zwischen seinen Beinen.

Mit seiner rechten Kniekehle klammert Tori den Hals von Uke und mit seiner linken Kniekehle seinen rechten Fußspann.

Zum Würgen drückt Tori die Oberschenkel zusammen.



Wichtig:

Bei allen Sankaku-Techniken befindet sich ein Arm von Uke ständig zwischen den Beinen von Tori!

Niemals darf der Hals von Uke nur mit den Beinen geklammert werden!

Sankaku-gatame

Der Sankaku-gatame ist ein Streckhebel, der zur Gruppe der Ashi-gatame (mit dem Bein hebeln) gehört.



Ähnlich wie beim Sankaku-jime wird Tori von den Beinen her angegriffen.

Tori führt den gleichen Eingang wie beim Sankaku-jime aus.



Zum Hebeln drückt Tori den rechten Arm von Uke über seinen linken Oberschenkel.

Sankaku-osae-gatame

Der Sankaku-osae-gatame ist eine Haltetechnik. Tori klemmt die Schulter bzw. den Oberarm und den Kopf von Uke mit seinen Beinen von der Seite her nach dem Sankaku-Prinzip ein. Tori hält engen Kontakt zu Uke.

Die folgenden Bilder zeigen die Technik aus einer anderen Perspektive.

Beim Einklemmen befindet sich der rechte Arm von Uke zwischen den Beinen von Tori. Tori erleichtert sich das Einklemmen, indem er den rechten Arm von Uke zu sich zieht.

Danach blockiert Tori den linken Arm von Uke mit Hilfe des Jackenzipfels oder Gürtels von Uke und dreht sich auf den Körper in Richtung der Beine von Uke.



Zum Abschluss umklammert Tori mit seinem rechten Arm das linke Bein von Uke.

Kata-te-jime

Kata-te-jime ist das Würgen hauptsächlich mit einer Hand. Diese Technik kann aus verschiedenen Situationen, meist aus einer Haltegriffposition wie z. B. Kuzure-kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame usw., angewendet werden.



Tori hält Uke mit einem Kuzure-kesa-gatame.



Ohne die Kontrolle von Uke aufzugeben, geht Tori mit seiner linken Hand vor den Hals von Uke. Um die Kontrolle (Belastung des Körpers von Uke) aufrecht zu erhalten, dreht sich Tori dabei auf den Bauch.



Tori fasst mit seiner linken Hand in die Jacke von Uke (etwa in Höhe der linken Schulter) und würgt Uke mit seinem linken Unterarm. Um die Wirkung und die Kontrolle zu verstärken, senkt Tori seine linke Hüfte auf die Matte.

Anwendungsaufgabe am Boden Sankaku-Techniken

In der Anwendungsaufgabe sollen aus drei unterschiedlichen Standard-situationen oder Ausgangspositionen Sankaku-Techniken angewendet werden.

Typischerweise kann dies aus folgenden Ausgangspositionen erfolgen:

- Tori liegt auf dem Rücken und wird von Uke von den Beinen her angegriffen.



- Uke verteidigt sich in der Bauchlage und Tori greift Uke von der Kopfseite her an.



- Uke verteidigt sich in der Bankposition und Tori greift Uke von der Kopfseite her an.



Übergänge vom Stand zum Boden

Nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Partners sollen zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit einer Würfetechnik (Shime-waza) abgeschlossen werden.

Tori wehrt einen Wurfangriff von Uke ab. Dabei verliert Uke sein Gleichgewicht und Tori nutzt diese Situation für einen Übergang zur Bodenarbeit, an den sich eine Würfetechnik anschließt.

Der Übergang wird z. B. mit Koshi-jime beendet:



Uke greift mit einem Ippon-seoi-nage an.

Tori weicht nach rechts aus.

Die rechte Hand von Tori bleibt am linken Revers von Uke.



Beim Ausweichen blockiert Tori die linke Hüfte von Uke mit seinem linken Arm am inneren linken Oberschenkel von Uke.



Tori zieht Uke nach vorn auf den Bauch, bringt seinen linken Oberarm vor den Kopf von Uke, wandert mit seiner Hüfte weit nach vorn-links und würgt Uke mit Koshi-jime.



Der Übergang wird z. B. mit Kata-ha-jime beendet:



Uke greift mit einem Ippon-seoi-nage an, Tori weicht nach rechts aus und zieht Uke in die Bankposition.

Die linke Hand von Tori kontrolliert Uke am Gürtel.

Die rechte Hand von Tori bleibt wieder am linken Revers von Uke.



Tori rollt über den Rücken von Uke und beendet diesen Übergang zum Boden mit Kata-ha-jime.



Meine Prüfung zum 1. Kyu-Grad, dem braunen Gürtel

Ich habe mich sehr intensiv während der Vorbereitungszeit mit den Prüfungsinhalten beschäftigt und gehe sehr selbstsicher in die Prüfung.

1. Vorkenntnisse:

Ich bin auf alles vorbereitet, da ich alle Techniken der bisherigen Kyu-Grade wiederholt habe. Bei der Prüfung werde ich wahrscheinlich nur Stichprobenweise geprüft.

2. Grundform der Standtechniken:

Ich demonstriere Ashi-guruma oder O-guruma, Ura-nage oder Yokoguruma (beidseitig), Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi, Teguruma (beidseitig), Kata-guruma und Uki-otoshi. Bei diesen Würfen betone ich das jeweilige Wurfprinzip.

3. Grundform der Bodentechniken:

Sankaku-osae-gatame, Sankaku-gatame, Sankaku-jime und Kata-tejime demonstriere ich jeweils aus einer realistischen Situation. Den Technikansatz führe ich sehr genau und kontrolliert mit vorsichtig dosiertem Krafteinsatz vor.

4. Anwendungsaufgabe Stand:

Aus je zwei verschiedenen Situationen werfe ich drei der neuen Techniken (außer Uki-otoshi).

5. Anwendungsaufgabe Boden:

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen wende ich Sankaku-Techniken an. Nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik meines Partners demonstriere ich zwei Übergänge vom Stand zum Boden, die ich mit einer Würge-technik (z. B. mit Koshi-jime) beende.

6. Randori:

Drei Randori mit verschiedenen Partnern.

7. Kata:

Aus der Nage-no-kata demonstriere ich mit meinem Partner die Gruppe der Te-waza (1. Gruppe, beide Seiten).

Was ich sonst noch wissen muss:

Ashi-guruma	Beinrad
Kawaishi-Eingang	Eingang nach Mikinosuke Kawaishi
O-guruma	Großes Rad
Yoko-guruma	Seitrad
Ura-nage	Rückwurf
Te-waza	Handtechnik
Te-guruma	Handrad
Makikomi-waza	„Hineindrehen“, „Einroll- / Einwickeltechniken“
Soto-maki-komi	Außendrehwurf
Hane-maki-komi	Springdrehwurf
Kata-guruma	Schulterrad
Uki-otoshi	Schwebesturz
Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel mit den Beinen
Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff mit den Beinen
Kata-te-jime	hauptsächlich mit einer Hand würgen
Koshi-jime	unter Einsatz der Hüfte würgen

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

Meine wichtigen Notizen

Graduierungskarte zum 1. Kyu (brauner Gürtel)

Name, Vorname _____

Geburtsdatum / -Ort _____

Verein _____

Letzte Prüfung am _____

Prüfungsleistungen

Prüfungsfächer	Ort	Datum	Bestätigung
Grundform der Wurftechniken			
Grundform der Bodentechniken			

Die Prüfungsfächer „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 lizenziertes 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.



**„Wer aufhört besser zu
werden, hat aufgehört,
gut zu sein“**

Philip Rosenthal

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2007
--------------	--

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

Printed in Germany
Redaktionsschluss: 1. April 2007