

# Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1. Kyu (brauner Gürtel) Ausbildungsschwerpunkte

- Mit der Ausbildung zum 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden.
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z. B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z. B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck“) – Techniken, die sowohl als Haltegriff, als Würgegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter verdeutlicht.
- Standrandori soll als „freies Üben“ mit dosierten, **angemessenen Widerständen** praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „**Judospiels Randori**“ aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken“) abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoka in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

## Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

### 1. Vorkenntnisse

- Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtigen (Fall-) Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

# Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

## **2. Grundform der Wurftechnik**

- Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Kontertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
- Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaishi-Eingang („Über-Kreuz-Eingang) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
- Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher“ mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
- Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.

## **3. Grundform der Bodentechnik**

- Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standardsituationen heraus erfolgt.
- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime“ gezeigt werden können.

## **4. Anwendungsaufgabe im Stand**

- Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben“ gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche“ Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen.

## **5. Anwendungsaufgabe am Boden**

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Würgegriffen gekontert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoka zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoka ein „Muss“! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

## Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

### 7. Randori

- Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhaltet kann, d. h. Angriffs- / Verteidigungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurts.

### 8. Kata

- Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, die Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

### 9. Lexikon / neue japanische Begriffe

21. <b>Ashi-guruma</b> *	Beinrad
22. <b>Hane-maki-komi</b> *	„schnellendes“ Einrollen;
23. <b>Kata-guruma</b> *	Schulterrad
24. <b>Kata-te-jime</b> *	mit einer Hand würgen
25. <b>Kawaishi-Eingang</b>	Über-Kreuz-Eingang
26. <b>Koshi-jime</b> *	„Hüftwürger“
27. <b>Makikomi-waza</b>	„Einroll- / Einwickeltechniken“
28. <b>O-guruma</b> *	Großes Rad
29. <b>Sankaku-gatame</b> *	Dreiecks-Hebel
30. <b>Sankaku-jime</b> *	Dreiecks-Würger mit den Beinen
31. <b>Sankaku-osaie-gatame</b> *	Dreiecks-Haltegriff
32. <b>Shime-waza</b>	Würgetechnik
33. <b>Soto-maki-komi</b> *	äußeres Einrollen / Einwickeln
34. <b>Te-guruma</b> *	Handrad
35. <b>Te-waza</b>	Handtechnik
36. <b>Uki-otoshi</b> *	Schwebesturz
37. <b>Ura-nage</b> *	Rückwurf
38. <b>Yoko-guruma</b> *	Seitrad

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z. B. die Namen (\*) der geforderten Judo-techniken.

## Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

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

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