

## Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

### Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 2. Kyu (blauer Gürtel)

#### Ausbildungsschwerpunkte

- Auch wenn Fallen als Prüfungsfach nicht mehr überprüft wird, muss dennoch in jeder Übungsstunde Fallen weiter geübt werden. Insbesondere die sichere und variable Beherrschung der Judorolle erleichtert das Erlernen von Würfen wie Yoko-otoshi, aber auch von Ashi-uchi-mata und Utsuri-goshi.
- In dieser Ausbildungsstufe werden erstmals Beingreifer eingeführt. Sie können relativ oft und einfach im Aufwärmen als spezielle Fallschulung zum Rückwärtsrollen erprobt werden.
- Am Boden liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem vielfältigen Erlernen von Würgetechniken. Dabei ist es wichtig Wirkungsweise und Funktion von Würgegriffen präzise zu erläutern.
- Standrandori wird auf dieser Stufe mit wettkampfnahen Verhaltensweisen angereichert, um schon im freien Üben sich auf extreme Haltungen bzw. extreme Auslagen einstellen zu lernen.

#### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

##### 1. Vorkenntnisse

- Vorkenntnisse sollten nur in solchen Fällen überprüft werden, wo sich aus der Prüfung heraus Zweifel an der sicheren Beherrschung von Grundlagen ergeben, die in vorhergehenden Stufen erlernt worden sein sollten, so z. B. die 2. Gruppe der Nage-no-kata aus der Stufe des 3. Kyu.
- In allen anderen Fällen kann sich die Beurteilung der Vorkenntnisse, vor allem im Bereich Fallen, aus den allgemeinen Leistungen während der jeweiligen Prüfung ergeben.

##### 2. Grundform der Wurftechnik

- Bei der Demonstration der jeweiligen Grundform soll eine sinnvolle Kumi-kata gewählt werden. Eine Gefährdung von Uke durch eine unsichere bzw. nicht korrekte Wurfausführung **darf nicht toleriert werden**. Dies gilt besonders für Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi und Yoko-gake. Die beiden Begriffe Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi stehen stellvertretend für alle Beingreiftechniken.

# Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

## 3. Grundform der Bodentechnik

- Es muss bei der Demonstration der jeweiligen technischen Grundform deutlich werden, wie die Wirksamkeit der Technik entwickelt wird. Dabei kann sich der Prüfer durchaus durch Nachfragen vergewissern.

## 4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die entsprechenden Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung geworfen werden. Tori soll zunehmend selbständig eigene günstige Situationen schaffen.
- Wie man diese Situationen unterschiedlich gestalten kann, wurde in den Erläuterungen zum 3. Kyu ausführlich beschrieben.

## 5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Es wird erwartet, dass die Judoka abwechselnd und spielerisch mit einem dosierten Widerstand die verlangten Würgetechniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln, dabei bieten sich vor allem Angriffe gegen die Bank oder Bauchlage sowie aus der eigenen Rückenlage an.
- Es kann sinnvoll sein, bei diesem Prüfungsfach beide Judoka gemeinsam zu beurteilen.

## 6. Randori

- Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen:
  - **nicht** verbissen gegeneinander kämpfen **sondern** die gestellten Aufgaben im Stand und am Boden mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit demonstrieren,
  - **nicht** unbedingt mit jedem Ansatz zum Erfolg kommen **sondern** auch durch korrektes Verteidigen (keine steifen Arme!) Fallen verhindern.

## Judo Kyu-Prüfungen in Schleswig-Holstein

### 7. Kata

- Für den 2. Kyu wurde die 3. Gruppe der Nage-no-kata „Ashi-waza“ (Fußtechniken) ausgewählt, weil zwei der drei zu demonstrierenden Techniken schon auf vorangehenden Ausbildungsstufen erlernt wurden.
- Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden; Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.

### 8. Lexikon / neue japanische Begriffe

21. <b>Ashi-uchi-mata</b> *	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
22. <b>Ashi-waza</b>	Fußtechniken
23. <b>Hadaka-jime</b> *	Freies Würgen, „nacktes“ Würfen
24. <b>Juji-jime</b> *	Kreuzwürgen
25. <b>Kata-ashi-dori</b> *	ein Bein greifen
26. <b>Kata-ha-jime</b> *	Würgen durch Fixieren eines Armes oder der Schulter
27. <b>Kuchiki-taoshi</b> *	wörtlich: „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)
28. <b>Okuri-eri-jime</b> *	mit beiden Kragen würgen
29. <b>Utsuri-goshi</b> *	Hüftwechselwurf
30. <b>Yoko-gake</b> *	seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
31. <b>Yoko-otoshi</b> *	Seitsturz

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 2. Kyu (blauer Gürtel)

**Mindestalter: im 13. Lebensjahr**

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	entfällt				
Grundform der Wurftechniken	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)	Kata-ashi-dori <b>oder</b> Kuchiki-taoshi <sup>1)</sup>
Grundform der Bodentechniken	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei der oben genannten Techniken aus zwei verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime <b>und</b> Kata-ha-jime anwenden.</li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung <b>und / oder</b> eine extreme Auslage einnimmt, situativ angemessen werfen.</li> <li>• Bodenrandori (auch unter Einbeziehung von Shime-waza).</li> </ul>				
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Ashi-waza (3. Gruppe)				

<sup>1)</sup> Hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden.