

JUDO DEIN KAMPFSPORT

8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

„Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

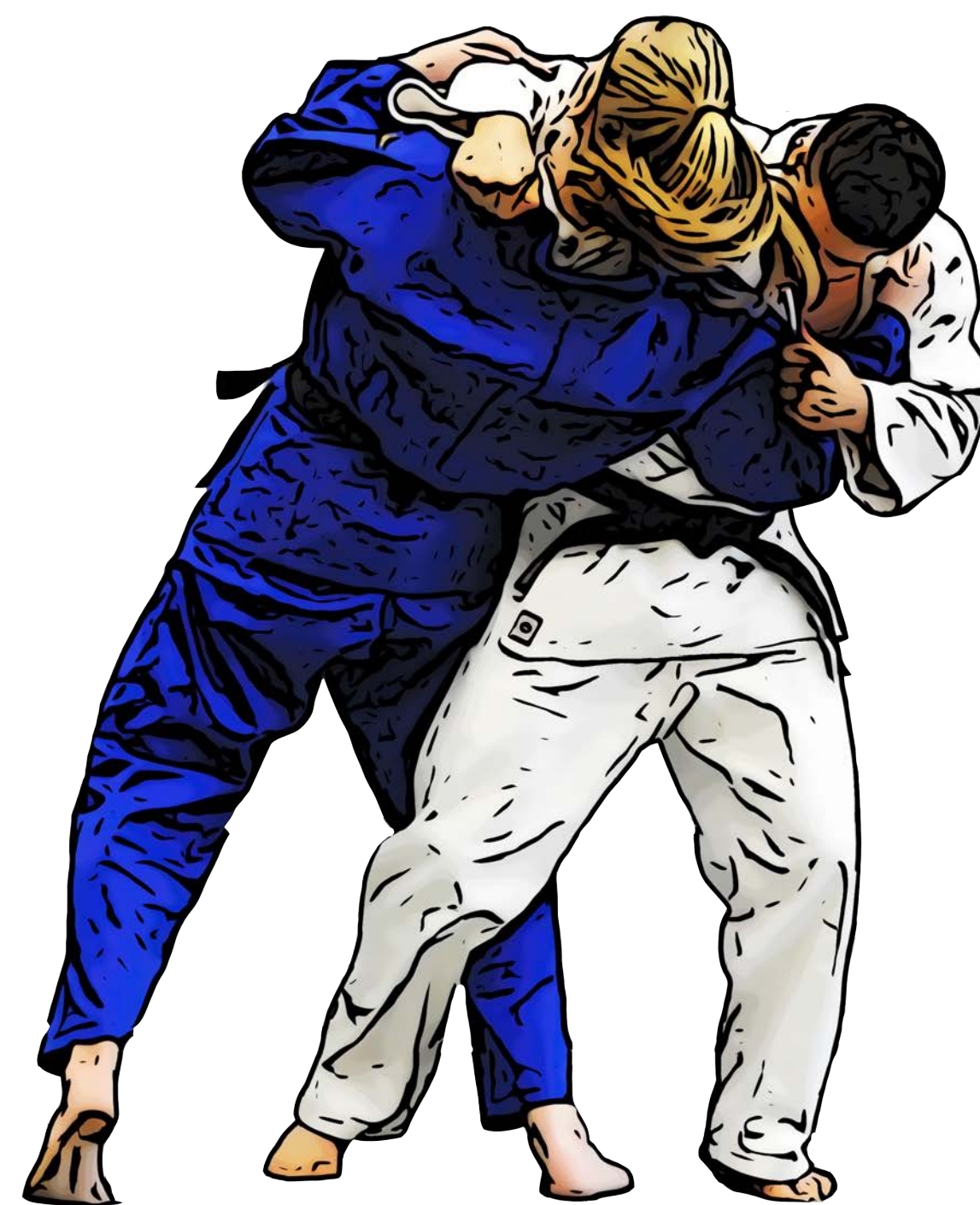
Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen.
Dazu gehören Mut und Selbstbeherrschung.



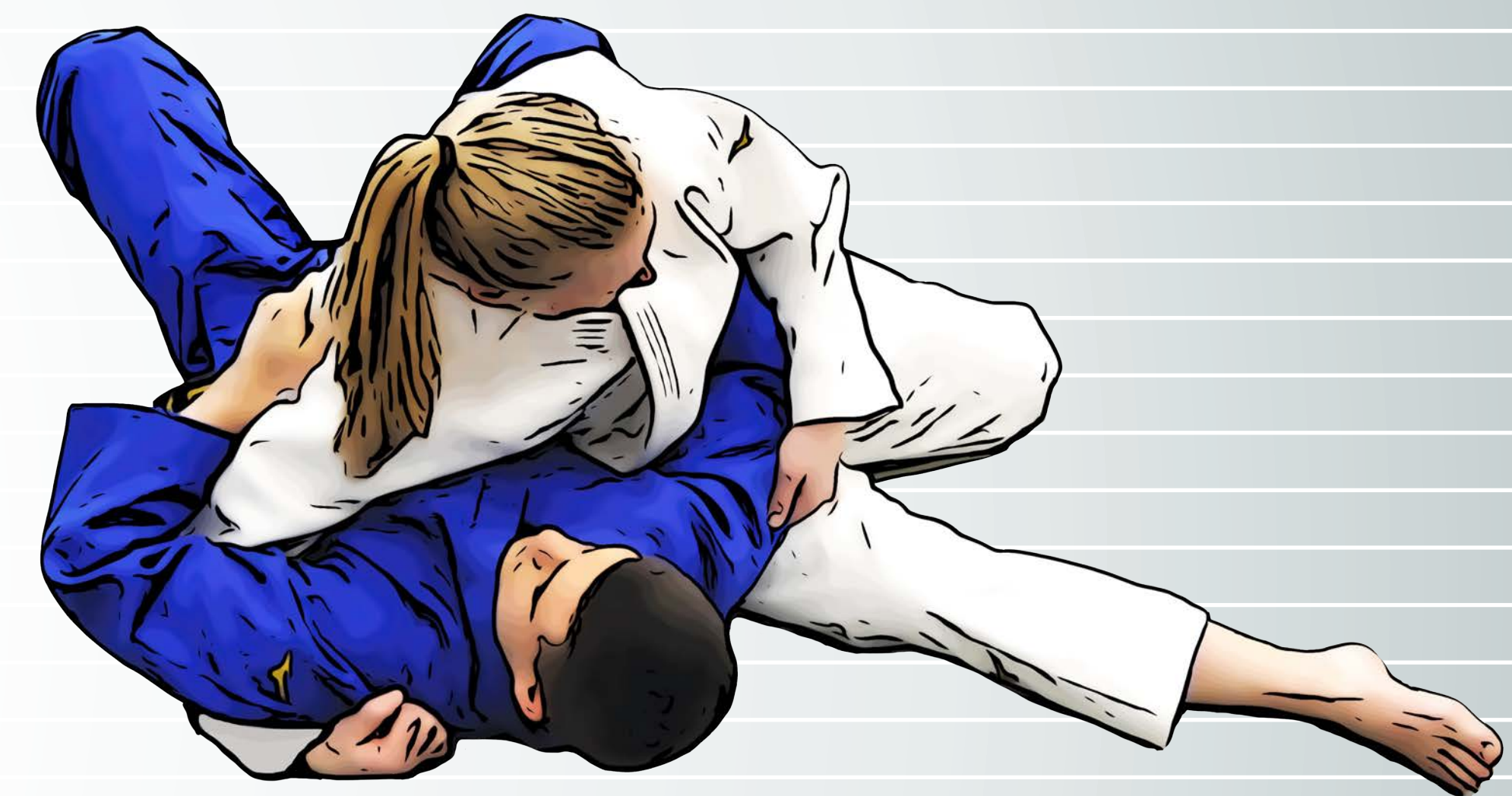
Nage-Waza - Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo.
Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



Osaekomi-Waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten.



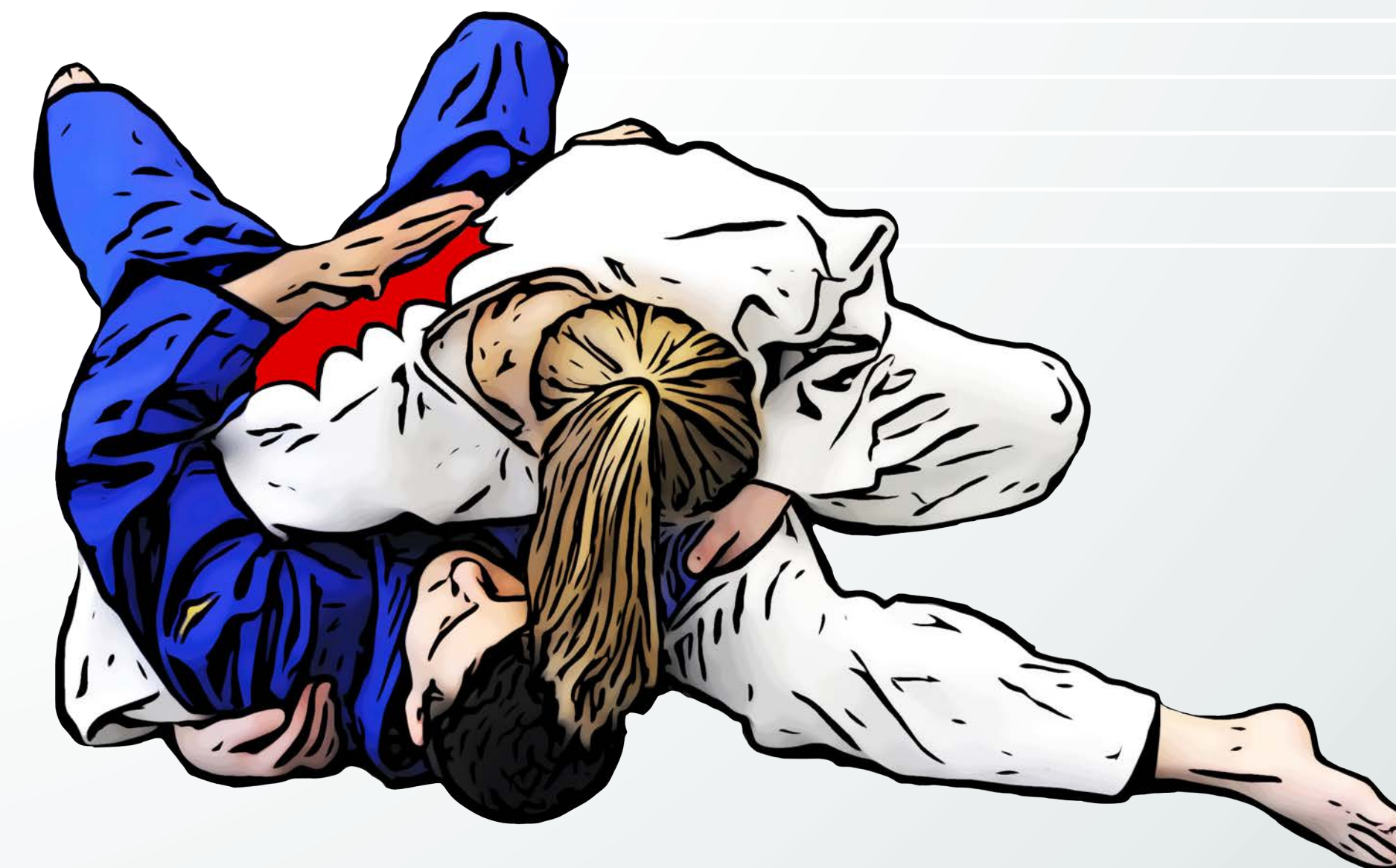
Rei - die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und Ernsthaftigkeit verdeutlicht und verinnerlicht.



Maitta - das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).

Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.

Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig.

Bei weiteren Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Trainerinnen und Trainer des Judo-Vereins vor Ort gerne.





GRUNDPROGRAMM

Werfen aus sinnvollen Situationen

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

3 Würfe

je Richtung 1 Wurf



Morote-seoi-nage



O-goshi



De-ashi-barai



Uki-goshi

6 Würfe

je Richtung 2 Würfe



Tai-otoshi



Ippon-seoi-nage



O-uchi-gari



Ko-soto-gake

9 Würfe

je Richtung 3 Würfe



Tsurikomi-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi

12 Würfe

je Richtung 4 Würfe, davon 3 einbeinige Techniken
Abdeckung der DJB-Grundkampfkonzepction



Uchi-mata*



Koshi-guruma



O-soto-gari*



Harai-goshi*

Hauptseite
Gegenseite
Fußtechniken
weitere
Techniken

alle Techniken einer Reihe sind austauschbar

3 von 16 Wurftechniken:

- 1 Eindrehtechnik zur Hauptseite
- 1 Eindrehtechnik zur Gegenseite
- 1 Fußtechnik



6 von 16 Wurftechniken:

- 2 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 2 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 2 Fußtechniken



9 von 16 Wurftechniken:

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken



12 von 16 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußtechniken





GRUNDPROGRAMM

Situationslösungen am Boden

7. Kyu

„Fallen, Werfen, Halten“

7 Aktionen



Übergang vom Werfen zum Halten



Kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame

6. Kyu

„Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“

9 Aktionen



Umdrehen gegen Bauchlage



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Uki-gatame



Ura-gatame

5. Kyu

„Anwenden und Befreien“

8 Aktionen



Angriff gegen die Bank



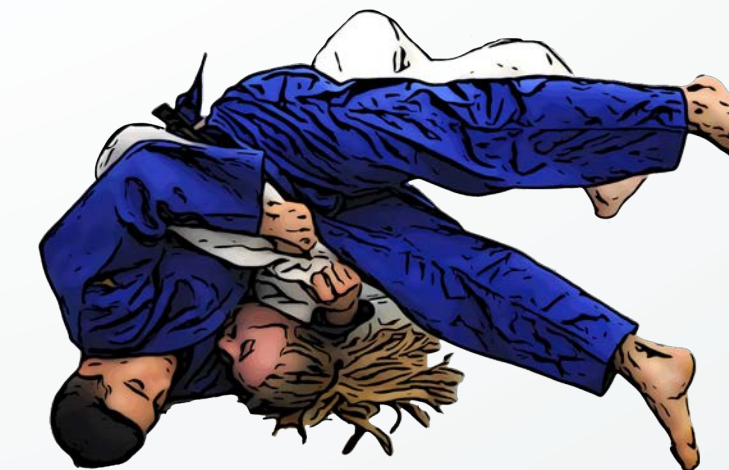
sich auf den Bauch drehen



Beinklammer



zwischen die Beine nehmen



durch Brücke befreien

4. Kyu

„Werfen auf einem Bein und Hebeln“

9 Aktionen



Rückenlage



Juji-gatame*



Ude-garami*



Waki-gatame



Ude-gatame

alle Endpositionen aus Standardsituationen herausarbeiten

- 4 Haltetechniken (flexibles Reagieren auf Befreiungsversuche)
- 2 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten



- 4 weitere Haltetechniken
- 3 Haltegriffwechsel
- 1 Übergang vom Werfen zum Halten
- 1 Umdrehtechnik (Bauchlage -> Haltetechnik)



- 4 Befreiungen aus Haltetechniken
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-6. Kyu
- 1 Angriff gegen die Bankposition
- Lösen der Beinklammer



- 3 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen Boden 7.-5. Kyu
- 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage
- 1 Angriff gegen die gegnerische Rückenlage



ERWEITERUNGSPROGRAMM

Werfen aus sinnvollen Situationen

3. Kyu

„Sensationelle Technikwelten“

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

15 Würfe

3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Tomoe-nage*



Tani-otoshi*



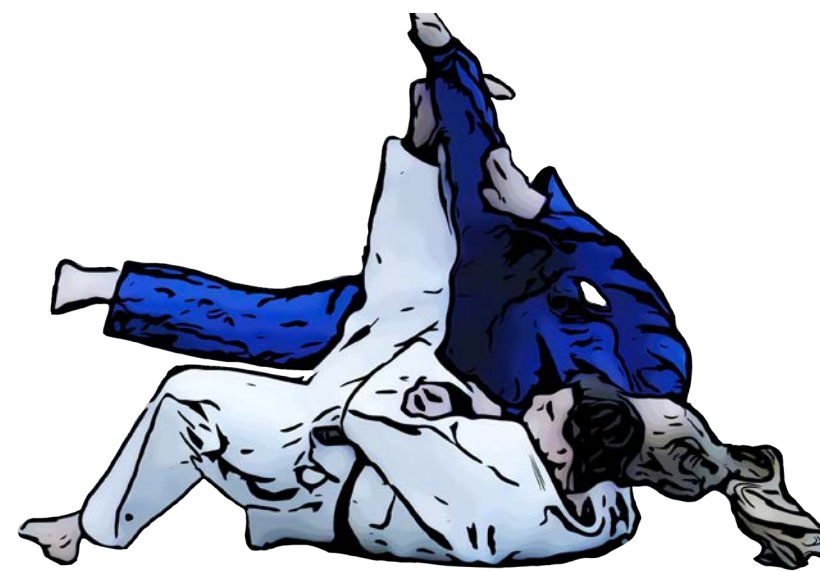
Okuri-ashi-barai



Tsurigoshi

18 Würfe

6 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Sumi-gaeshi*



Soto-makikomi*



Ashi-guruma



Utsurigoshi

20 Würfe

9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm



Ura-nage*



Ko-uchi-makikomi*



Uki-otoshi



Kata-guruma

Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza,
Ma-sutemi-waza, Yoko-sutemi waza

15 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 1 Konter, 1 Finte, 1 Kombination



18 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je eine Grifferarbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



20 von 28 Wurftechniken:

- verbindliche Techniken *
- 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm
- je 2 Konter, 2 Finten, 2 Kombinationen





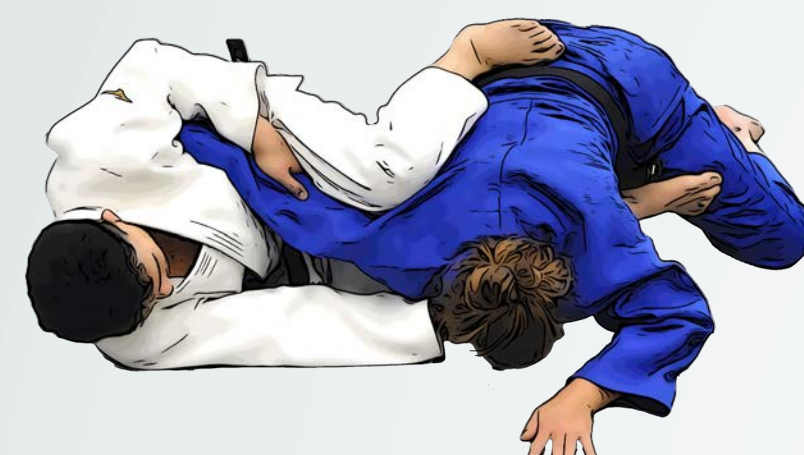
ERWEITERUNGSPROGRAMM

Situationslösungen am Boden

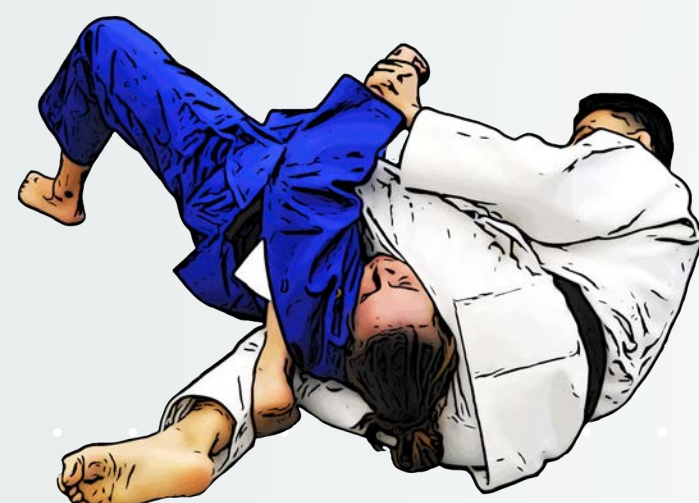
3. Kyu

„sensationelle Technikwelten“

11 Aktionen



Hiza-gatame*



Sankaku-gatame*



Ashi-gatame



Hara-gatame



Positionswechsel

2. Kyu

„Die Judo-Taktik“

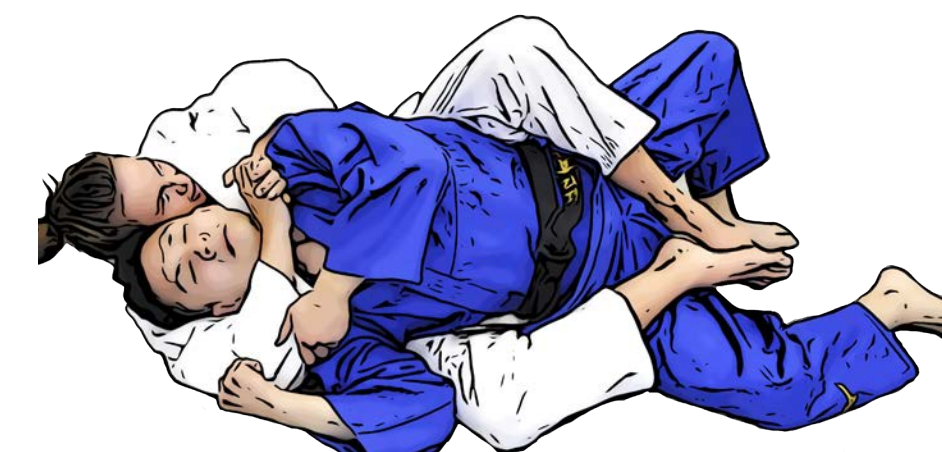
11 Aktionen



Gyaku-juji-jime*



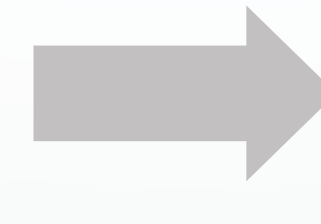
Okuri-eri-jime („Koshi-jime“)*



Hadaka-jime



Kataha-jime



Positionswechsel

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil“

14 Aktionen



Okuri-eri-jime*



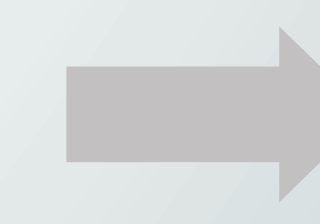
Sode-guruma-jime*



Sankaku-jime



Tsukkomi-jime



Positionswechsel

alle Endpositionen aus Standardsituationen herausarbeiten

- 4 Hebeltechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 1 Positionswechsel



- 3 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 2 Positionswechsel



- 4 Würgetechniken, davon verbindliche Techniken*
- Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu (aus DJB-Musterlösungen)
- 3 Positionswechsel
- je 1 Übergang Stand zu Boden von Ai-yotsu und Kenka-yotsu

