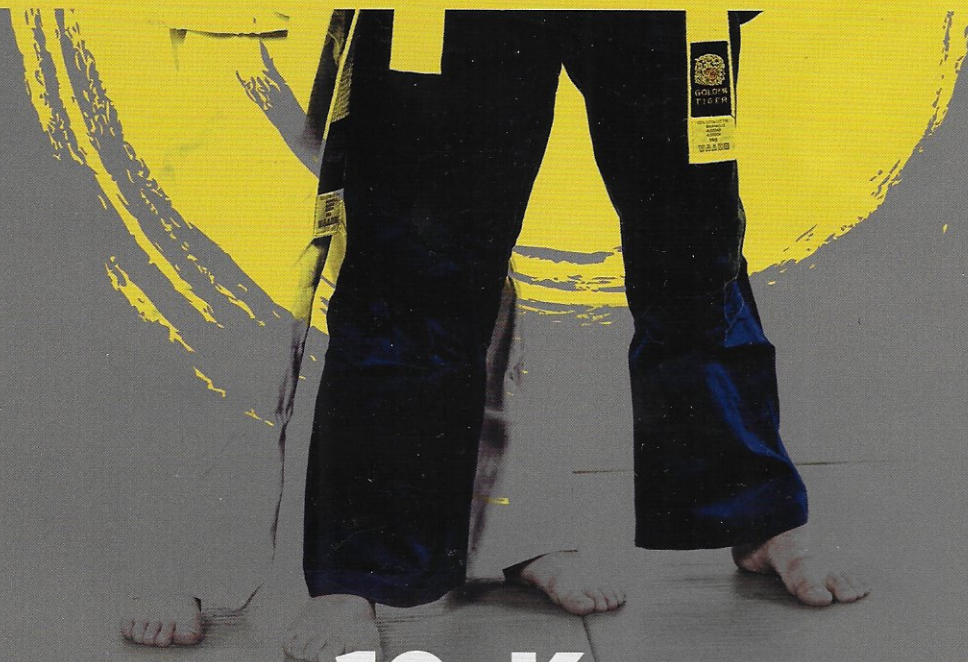


# Österreichischer Judoverband



**DEINE ERSTE GÜRTELPRÜFUNG**

**DER WEISS-GELBGURT**



**10. Kyu**



## KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 10. KYU

1. Auflage August 2016

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (6. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan)

Prof. Karl Karner (7. Dan)

Ing. Alfred Himmler (6. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (2. Dan)

Markus Moser, MSc (1. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (1. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband  
Alle Rechte vorbehalten.

### LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

# Österreichischer Judoverband



## WEISS-GELBGURT (10. KYU)

### PRAXIS

#### Ukemi-waza (Falltechnik):

- |                    |                |                         |    |
|--------------------|----------------|-------------------------|----|
| 1. Fall rückwärts  | (Ushiro-ukemi) | - aus dem Hockstand     |    |
| 2. Fall seitwärts  | (Yoko-ukemi)   | - aus dem Hockstand     | RL |
| 3. Fall vorwärts   | (Mae-ukemi)    | - aus dem Kniestand     |    |
| 4. Rolle vorwärts  |                | - aus dem Halbkniestand | RL |
| 5. Rolle rückwärts |                | - aus dem Hockstand     | RL |

#### Kumi-kata (Grundfassart)

#### Kuzushi (Gleichgewichtsbruch)

#### Nage-waza (Wurftechnik):

- |                  |  |  |    |
|------------------|--|--|----|
| 1. Uki-goshi     |  |  | RL |
| 2. O-soto-otoshi |  |  | RL |

#### Katame-waza (Bodentechnik):

- |                   |  |  |    |
|-------------------|--|--|----|
| 1. Prinzip „Kesa“ |  |  | RL |
| 2. Prinzip „Yoko“ |  |  | RL |

#### Anwendungsaufgaben:

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza      |  | nW |
| 2. Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken |  | nW |
| 3. Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken |  | nW |
| 4. Befreiung aus Kesa-Techniken         |  | nW |
| 5. Befreiung aus Yoko-Techniken         |  | nW |

### THEORIE

1. Was ist Judo?
2. Wie soll die Bekleidung eines Judoka aussehen (Grundbegriffe)?
3. Welche hygienischen Grundsätze gelten im Judo?
4. Wie zeigt der Judoka, dass er für seinen Partner verantwortlich ist?
5. Wie lauten die wichtigsten Kampfrichterkommandos?

# PRAXIS

## Ukemi-waza (Falltechnik):

### 1. Fall rückwärts (Ushiro-ukemi) - aus dem Hockstand:

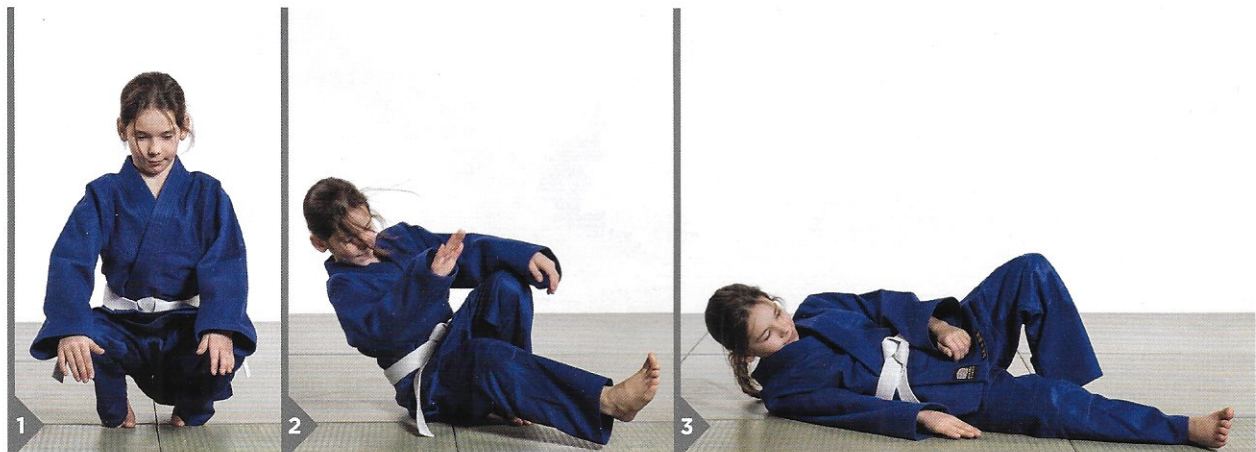
**QR 001** Ausgangsposition ist der Hockstand. Die Hände liegen locker auf den Knien oder Oberschenkeln (Bild 1). Dann lässt du dich nach hinten fallen. Beachte dabei, dass das Kinn fest angezogen ist, damit dein Kopf nicht auf der Matte auffällt. Achte außerdem auf deine Arme: sie sollen gestreckt, nahe am Körper gehalten werden. Auf der Matte schlägst du mit den Handflächen und Armen ab (Bild 3).



### 2. Fall seitwärts (Yoko-ukemi) - aus dem Hockstand:

**QR 002** Ausgangsposition ist der Hockstand (Bild 1). Die Hände liegen locker auf den Knien oder Oberschenkeln. Nun streckst du dein rechtes Bein und schiebst es vor deinem linken Fuß vorbei (Bild 2). Dadurch kippst du auf die rechte Seite. Achte besonders auf deinen Kopf (er darf die Matte nicht berühren) und auf deinen Arm (er schlägt locker und ausgestreckt neben deinem Körper ab - Bild 3).

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



**3. Fall vorwärts (Mae-ukemi) - aus dem Kniestand:**

QR  
003

Ausgangsposition ist der Kniestand. Gehe mit den Knien in eine breite Grätsche. Die Hände sind angehoben in Höhe des Gesichtes. Die Finger berühren einander. Die abgewinkelten Arme sind abgespreizt. Dein Kopf ist zur Seite gedreht und nach hinten geneigt (Bild 1 und 2). In dieser Position lässt du dich nach vorne fallen. Achte besonders auf deinen Kopf, er darf die Matte nicht berühren. Die Hände befinden sich immer noch in Höhe des Gesichtes und dein Kopf ist immer noch zur Seite gedreht (Bild 3 und 4). Bauch und Brust berühren die Matte nicht.



**4. Rolle vorwärts - aus dem Halbkniestand:**

QR  
004

Ausgangsposition ist der Halbkniestand. Du legst die Handflächen auf die Matte. Dabei zeigen die Finger beider Hände in die gleiche Richtung (bei Rechtsausführung nach links und umgekehrt). Den Kopf drehst du etwas nach links. Nun beugst du dich vor, schiebst mit den Beinen an und gehst mit dem Becken hoch. Achte dabei darauf, dass der Kopf beim Rollen nicht die Matte berührt. Du beendest die Rolle wieder im Hockstand.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.

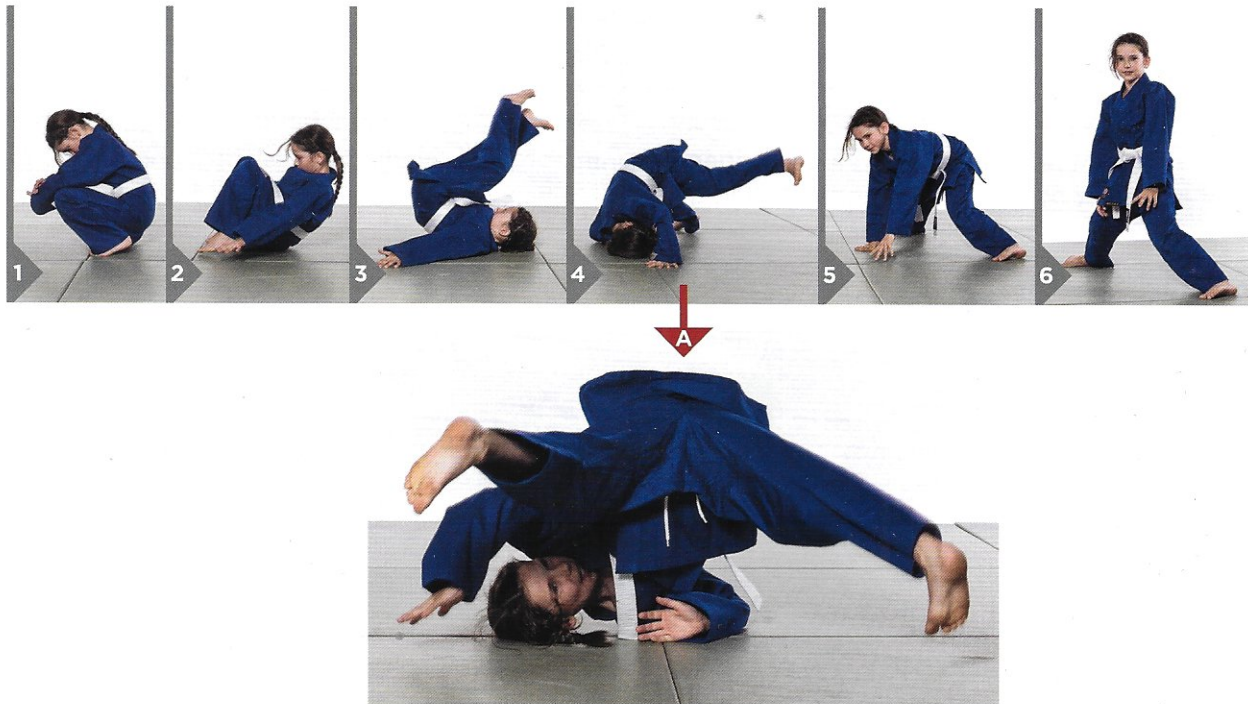


## 5. Rolle rückwärts - aus dem Hockstand:

QR  
005

Ausgangsposition ist der Hockstand. Du lässt dein Gesäß nach unten rutschen, und führst eine Rolle rückwärts über die rechte Schulter aus (Rechtsausführung, Bilder 3, 4 und A). Beim Abrollen soll der Kopf nicht zwischen die Knie kommen. Achte auf den Schwung, dass die Bewegung rund ausgeführt und wieder im Hock- oder Grätschstand beendet wird.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



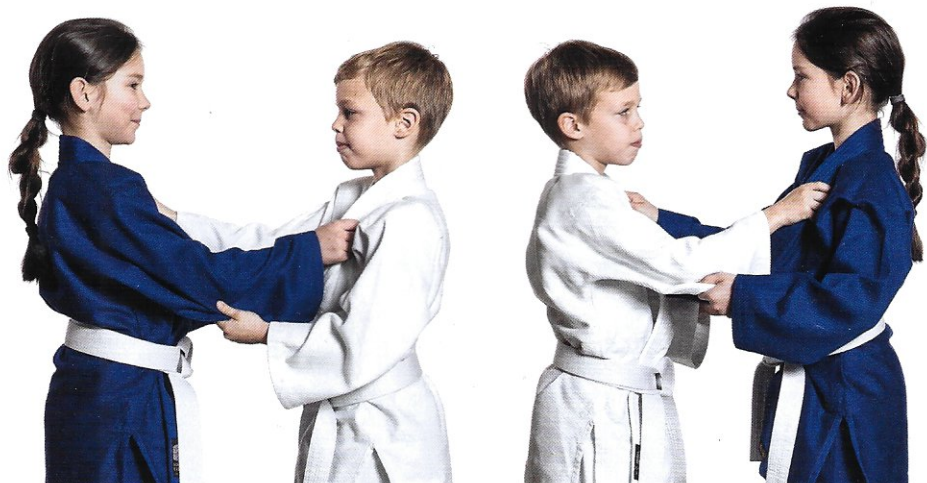
## Kumi-Kata (Grundfassart):

QR  
006

Die „Grundfassart“ ist die Form des Zugreifens, mit der sich alle Techniken des Judo erarbeiten lassen. Die folgende Beschreibung gilt für die Rechtsausführung: Beide Judoka greifen mit ihrer rechten Hand an der linken Jackenseite des Partners in Brusthöhe zu.

Die linke Hand fasst von unten am rechten Jackenärmel des Partners (bei der Naht) zu. Für die Linksausführung gilt das gleiche, nur umgekehrt.

Die Formen des Zugreifens werden im Judo allgemein als „Kumi-kata“ bezeichnet.



## Kuzushi (Gleichgewichtsbruch):

QR  
007

Unter Kuzushi versteht man im Judo das Brechen des gegnerischen Gleichgewichts. Es ist ein wesentlicher Bestandteil, mit dem der Wurf eingeleitet wird. Es sind die vier grundlegenden Richtungen des Gleichgewichtsbrechens zu demonstrieren.

- |   |                |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Nach vorne (aus Sicht Ukes)  | Mae-kuzushi    |
| <input type="checkbox"/> Nach hinten (aus Sicht Ukes) | Ushiro-kuzushi |
| <input type="checkbox"/> Nach rechts (aus Sicht Ukes) | Migi-kuzushi   |
| <input type="checkbox"/> Nach links (aus Sicht Ukes)  | Hidari-kuzushi |



## Nage-waza (Wurftechnik):

QR  
008

### 1. Uki-goshi:

KOW

Du stehst Uke gerade gegenüber und ihr haltet einander in der Grundfassart. Nun drehst du dich ein, wie in den Abbildungen dargestellt (Bilder 1-3). Bild A zeigt dir, wie die Position und die Griffhaltung nach dem Eindrehen aussehen sollen. Vergiss beim Eindrehen nicht auf das Kuzushi.

Durch kräftiges Ziehen mit der linken Hand und Drehen von Kopf und Oberkörper nach links, wird Uke geworfen (Bilder 4-5). Für die Linksausführung gilt das gleiche, nur umgekehrt. Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.





QR  
009**2. O-soto-otoshi:**

ASW

Du stehst Uke gerade gegenüber und ihr haltet einander in der Grundfassart. Dann steigst du mit deinem linken Fuß an der rechten Seite von Uke vorbei, ihm entgegen. Dein linker Fuß sollte ungefähr in Höhe des rechten Fußes von Uke sein (Bild 2). Während dieses Schrittes musst du auch auf das Kuzushi achten. Dann steigst du mit deinem rechten Fuß von außen hinter den rechten Fuß von Uke und stellst ihn zwischen seinen Beinen ab (Bild 3). Nun wirfst du Uke, indem du ihn über dein rechtes Bein nach hinten kippst (Bild 4).

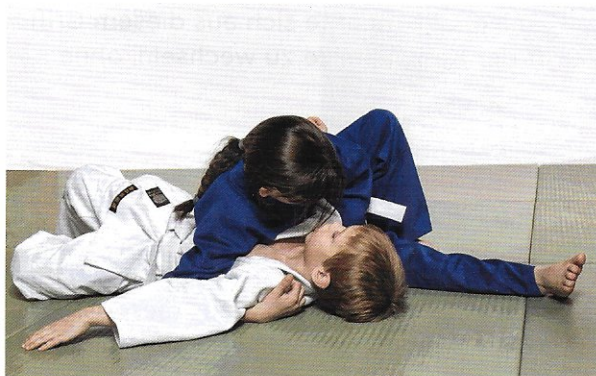
Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

**Katame-waza (Bodentechnik):**QR  
010**1. Prinzip „Kesa“ (schräg / wie Schärpe):**

OKW

Setze dich bei der Rechtsausführung neben Uke auf die Matte, so nahe wie möglich bei dessen rechter Achselhöhle. Kontrolliere ihn, indem du den rechten Arm von Uke schräg über deine Brust – wie eine Schärpe – in deiner eigenen linken Achsel einklemmst und zusätzlich mit der linken Hand den Ärmel fasst. Den rechten Arm kannst du je nach Notwendigkeit unterschiedlich einsetzen. Die Abbildungen zeigen zwei Beispiele von „Kesa-gatame“.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR  
011

## 2. Prinzip „Yoko“ (von der Seite):

OKW

Bei den Techniken dieser Gruppe liegst du quer zu Uke über dessen Brust. Du kontrollierst Uke von der „Seite“ her. Deine Beine sind dabei gegrätscht. Du stützt dich auf beiden Ellbogen und Fußballen ab, also auf vier Punkten („shiho“). Die Abbildungen zeigen zwei Beispiele von „Mune-gatame“.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



# ANWENDUNGSAUFGABEN

QR  
012

## 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza:

Deine Aufgabe ist es, von den erlernten Wurftechniken zu den erlernten Bodentechniken überzugehen. Das bedeutet, du wirfst zuerst Uki-goshi und hältst Uke mit Kesa-gatame fest. Dann wirfst du wieder Uke mit Uki-goshi und hältst ihn mit einer Yoko-Technik fest. Das Gleiche machst du dann mit O-soto-otoshi.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR  
013

## 2. Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken:

Du hältst Uke mit einem Haltegriff der Kesa-Familie. Uke möchte sich aus diesem Griff befreien. Deine Aufgabe ist nun, zu einem anderen Griff der Kesa-Familie zu wechseln, ohne dabei die Kontrolle über Uke zu verlieren.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR  
014

## 3. Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken:

Du hältst Uke mit einem Haltegriff der Yoko-Familie. Uke möchte sich aus diesem Griff befreien. Deine Aufgabe ist nun, zu einem anderen Griff der Yoko-Familie zu wechseln, ohne dabei die Kontrolle über Uke zu verlieren.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

#### 4. Befreiung aus Kesa-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Kesa-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR  
015

Möglichkeit 1: Uke ausheben.



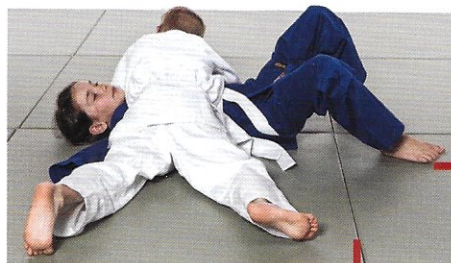
QR  
016

Möglichkeit 2: Umschlingen des Beines von Uke.

#### 5. Befreiung aus Yoko-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Yoko-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR  
017

Möglichkeit 1: Umschlingen des Beines von Uke.



QR  
018

Möglichkeit 2: Du gehst in die Brücke, drehst Uke von dir und hältst ihn anschließend fest.