

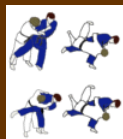
Prüfungsprogramm 1. Kyu (brauner Gürtel)



Name: _____ Vorname: _____ Geburtstag: _____

Vorkenntnisse stichprobenartig

Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)



Ashi-guruma
oder
O-guruma



Ura-nage oder
Yoko-guruma
(beidseitig)



Te-guruma
(beidseitig)



Kata-guruma



Soto-maki-komi
oder
Hane-maki-komi



Uki-otoshi

Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)



Sankaku-osae-
gatame



Sankaku-gatame



Sankaku-jime



Kata-te-jime

Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)

3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen

Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden; 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime)

Randori (3 Randori á 3 Minuten)

3 Randori mit verschiedenen Partnern

Kata

Nage-no-kata Gruppe Te-waza

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1. Kyu (brauner Gürtel)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm des 1. Kyu (brauner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 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 Wtgriff 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.
- Standarduri soll als „freies Üben“ mit dosierten, angemessenen Widerständen praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „Judospiele 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 richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

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 niedrigerem 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 Wtgriffen 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.

7. Randori

Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein, das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten 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, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

Lexikon / neue japanische Begriffe

70. Ashi-guruma	Beinrad
71. Hane-maki-komi	„schnellendes“ Einarollen;
72. Kata-guruma	Schulterrad
73. Kata-te-jime	mit einer Hand würgen
74. Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang
75. Koshi-jime	„Hüftwürger“
76. Makikomi-waza	„Einaroll-/Einwickeltechniken“
77. O-guruma	großes Rad
78. Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
79. Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
80. Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
81. Shime-waza	Würgetechnik
82. Soto-maki-komi	äußeres Einarollen/Einwickeln
83. Te-guruma	Handrad
84. Te-waza	Handtechnik
85. Uki-otoshi	Schwebesturz
86. Ura-nage	Rückwurf
87. Yoko-guruma	Seitrad