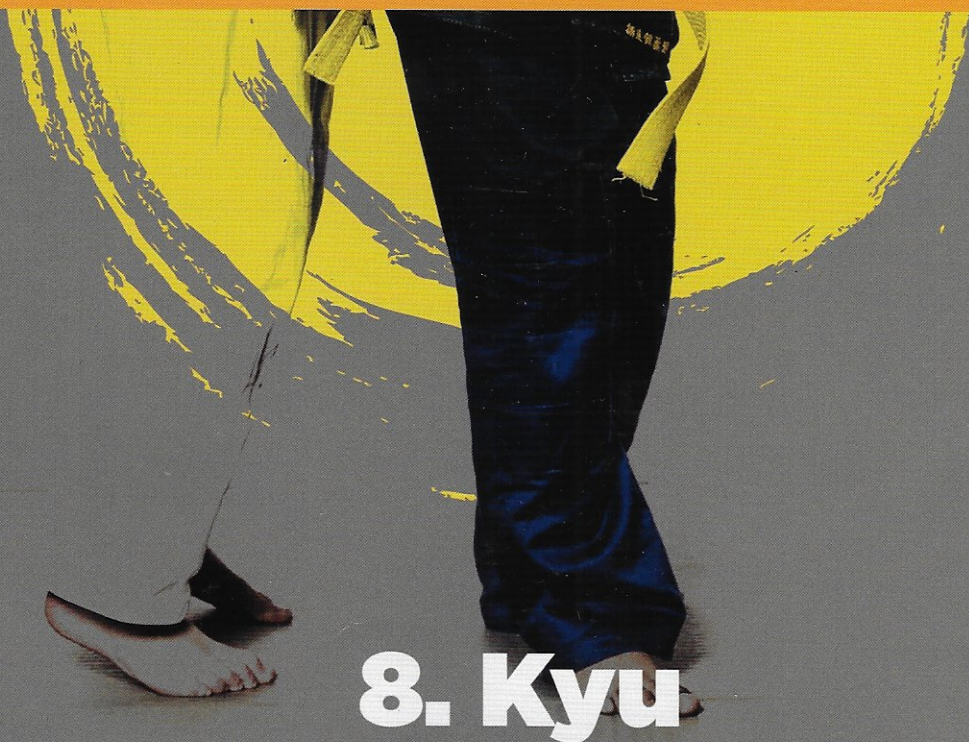


Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG

DER GELB-ORANGEGURT



8. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 8. 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 Unfallversicherungs-
anstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unter-
richt und Kunst

Österreichischer Judoverband



GELB-ORANGEGURT (8. KYU)

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

- | | | |
|--------------------------------|---|----|
| 1. Fall rückwärts | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | |
| 2. Fall seitwärts (Überschlag) | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | RL |
| 3. Rolle vorwärts | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | RL |
| 4. Rolle rückwärts | - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung) | nW |

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|--------------------|----|
| 1. Koshi-guruma | RL |
| 2. Ippon-seoi-nage | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|----------------------|----|
| 1. Gyaku-kesa-gatame | RL |
|----------------------|----|

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|--|----|
| 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza | nW |
| 2. Bewegungsrichtungen | nW |
| 3. Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung | nW |
| 4. O-goshi gegen Koshi-guruma | RL |
| 5. Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame | nW |
| 6. Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza | nW |

THEORIE

1. Wie sieht die Wettkampffläche aus?
2. Welche Bestrafungsstufen gibt es?
3. Wie ist Judo entstanden?

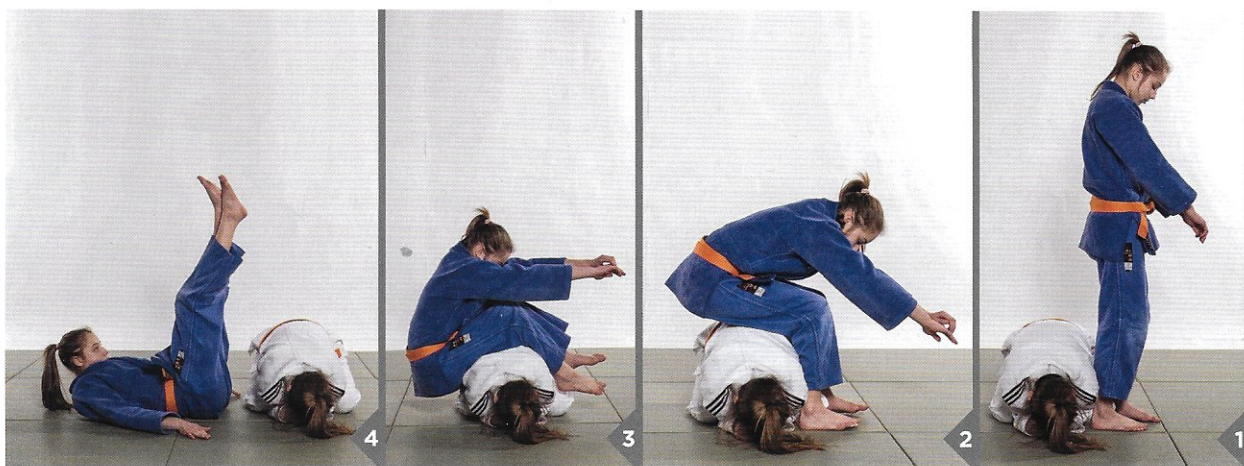
PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

1. Fall rückwärts - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
033

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du stehst mit dem Rücken zu Uke (Bild 1). Deine Beine berühren Uke. Nun setzt du dich mit deinem Gesäß hinter Uke nieder. Dabei bleibt dein Oberkörper vorgeneigt und auch die Arme sind nach vorne gestreckt (Bild 2). Du gleitest über den Rücken von Uke zu Boden (Bild 3) und führst einen Fall rückwärts aus. Dein Kopf berührt die Matte nicht und die Arme sind ausgestreckt.



2. Fall seitwärts (Überschlag) - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
034

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du stehst Uke zugewandt und machst einen Schritt rechts vor, bis dein Fuß Uke berührt (bei Rechtsausführung - Bild 1). Dann beugst du dich vor und legst deinen rechten Oberarm oder Ellbogen auf Ukes Rücken (Bild 2). Durch Abstoßen mit den Beinen überschlägst du dich über Uke und landest wie beim Fall seitwärts.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



3. Rolle vorwärts - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
035

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du stehst einen Schritt vor Uke (Bild 1). Dann steigst du mit dem rechten Fuß vor, bis du Uke fast berührst und hebst deinen rechten Arm nach vorne hoch (Bild 2 - Handkante nach oben). Nun beugst du dich über Uke und führst die Rolle vorwärts aus (Bild 3). Achte darauf, dass dein Kopf nicht die Matte berührt. Ist das Hindernis etwas höher oder breiter, kannst du auch wegspringen. Die Rollbewegung endet wieder im Stand (Bild 4).

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.

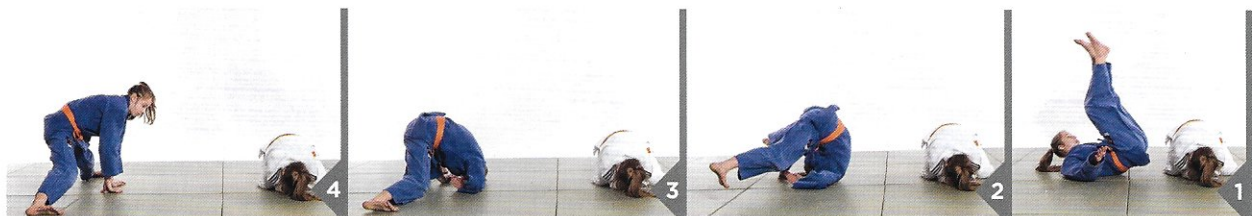


4. Rolle rückwärts - über ein Hindernis (tiefe Bankstellung):

QR
036

Uke kauert in tiefer Bankstellung. Du führst zuerst den Fall rückwärts über das Hindernis aus. Anstatt jedoch am Rücken liegen zu bleiben, drückst du dich mit den Armen kräftig von der Matte ab und nützt den Schwung zu einer Rolle rückwärts aus (Bild 3 und 4). Die Rolle endet im Grätschstand (Bild 4).

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



Nage-waza (Wurftechnik):

QR
037

1. Koshi-guruma:

KOW

Du bringst Uke aus dem Gleichgewicht und es folgt sofort der Wurfeingang, bei dem du die Knie beugst. Beim Eindrehen greifst du mit deinem rechten Arm über die linke Schulter von Uke auf dessen Rücken (nahe dem rechten Schulterblatt), drückst ihn fest an dich (Bilder 2, 3 und Bild A), streckst die Knie und wirfst Uke (Bilder 4 und 5). Die Wurfbewegung ist ähnlich der von O-goshi.

Koshi-guruma ist besonders gut geeignet, wenn dein Partner kleiner ist als du, oder seinen Oberkörper vorgeneigt hat.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



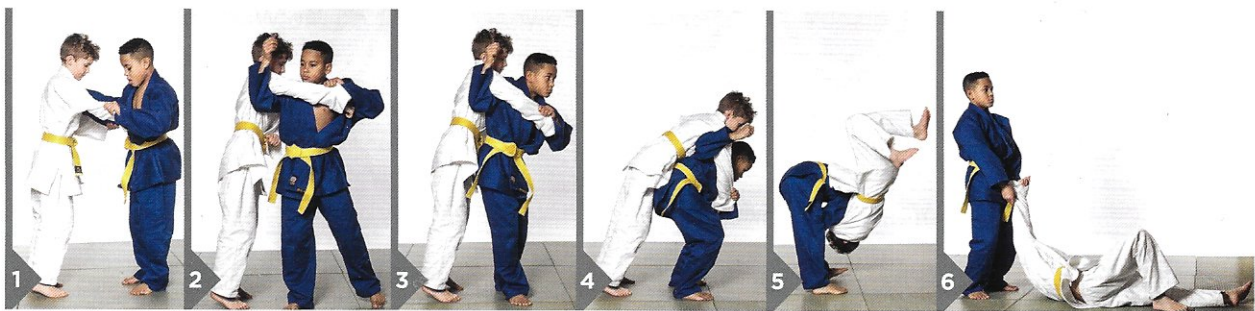
QR
038**2. Ippon-seoi-nage:**

TEW

Du bringst Uke aus dem Gleichgewicht und es folgt sofort der Wurfeingang, bei dem du die Knie beugst. Beim Eindrehen schiebst du deinen rechten Arm unter der rechten Achselhöhle von Uke durch und klemmst seinen Oberarm in deiner Ellenbeuge ein (Bild 2). Durch Strecken der Knie wirfst du Uke direkt über dich auf die Matte (Bilder 4 und 5).

Ippon-seoi-nage ist besonders gut geeignet, wenn dein Partner größer ist als du.

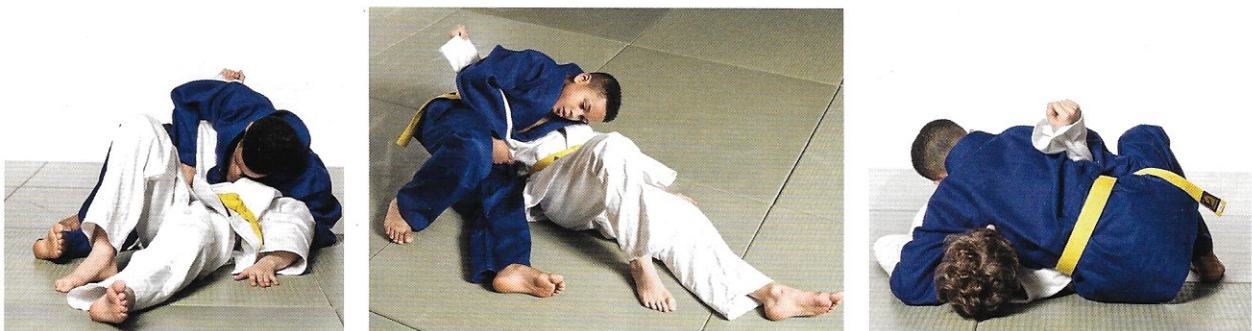
Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

**Katame-waza (Bodentechnik):**QR
039**1. Gyaku-kesa-gatame:**

OKW

„Gyaku“ bedeutet „umgekehrt“ oder „verkehrt“. Diese Technik ist also ein „verkehrter“ Kesa-gatame. Du sitzt den Beinen von Uke zugewandt. Die linke Hand greift neben dem Kopf von Uke vorbei, unter seinem linken Arm zum Gürtel. Dein rechter Arm klemmt den rechten Arm von Uke in der Achselhöhle ein.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



ANWENDUNGSAUFGABEN

QR
040

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 Koshi-guruma und hältst Uke mit Kesa-gatame fest. Das Gleiche machst du dann mit Ippon-seoi-nage, wobei hier auch Gyaku-kesa-gatame möglich ist. Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

QR
041

2. Bewegungsrichtungen:

Du hast jetzt bereits einige Wurftechniken erlernt. Da sich Tori und Uke im Wettkampf auf der Matte immer in verschiedene Richtungen bewegen, musst du die Wurftechniken auch in diesen verschiedenen Bewegungsrichtungen ausführen können. Deine Aufgabe ist es, die erlernten Wurftechniken in den sinnvollen Bewegungsrichtungen zu demonstrieren. Z.B. Koshi-guruma: nach vorne, nach hinten, zur Seite, in der Kreisbewegung.

3. Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung:

Im Judo gibt es viele Möglichkeiten, sich gegen Wurftechniken zu verteidigen. Dabei spielt das rasche Aussteigen oder Ausweichen des gegnerischen Wurfansatzes eine wesentliche Rolle. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Aussteigen in die Eindrehrichtung: Bildfolge A zeigt dir diese Möglichkeit am Beispiel von Koshi-guruma.
2. Aussteigen gegen die Einrehrichtung: Bildfolge B zeigt dir diese Möglichkeit am Beispiel von Ippon-seoi-nage.



QR
042

Wenn Uke mit Koshi-guruma angreift, weicht Tori zuerst mit dem rechten Bein in die beabsichtigte Wurfrichtung nach rechts aus und zieht sein linkes Bein nach. Mit seiner linken Hand drückt er Uke von sich weg, damit er sich nicht weiter eindrehen kann.

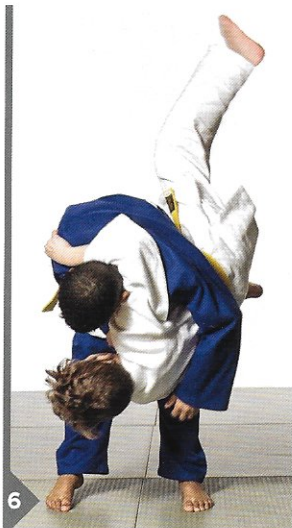
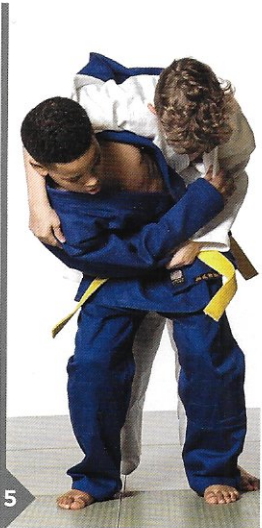
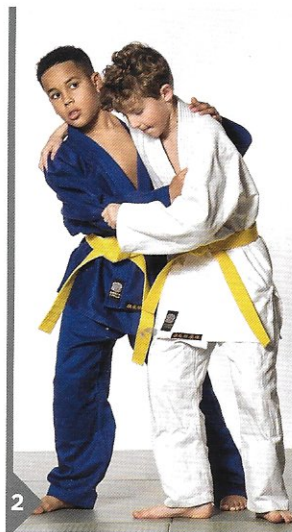


QR
043

Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage angreift, weicht Tori zuerst mit dem linken Bein gegen die beabsichtigte Wurfrichtung nach links aus und zieht sein rechtes Bein nach.

QR
044**4. O-goshi gegen Koshi-guruma:**

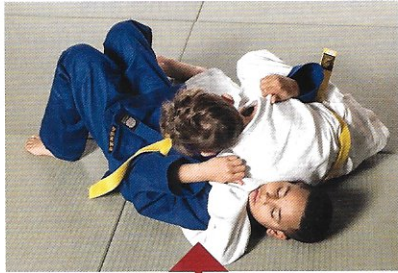
Diese Übung ist eine praktische Anwendung der vorigen Übung (Aussteigen in Eindrehrichtung). Uke greift dich mit Koshi-guruma an (Bild 1), du steigst in die Eindrehrichtung aus (Bild 2). Hier endet aber die Bewegung nicht, sondern du steigst mit deinem linken Fuß vor Uke (Bilder 3 und 4), ziehst sofort den rechten Fuß nach und gehst in die Knie (Bild 5). Nun wirfst du Hidari-o-goshi.

**NOTIZEN**

5. Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame:

Deine Aufgabe ist es, dich aus Gyaku-kesa-gatame zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

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

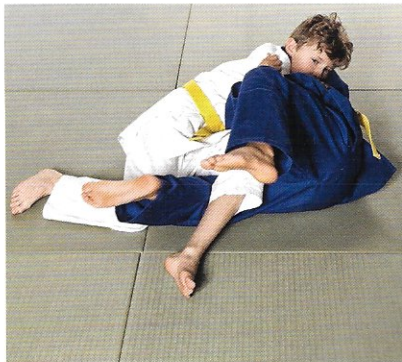
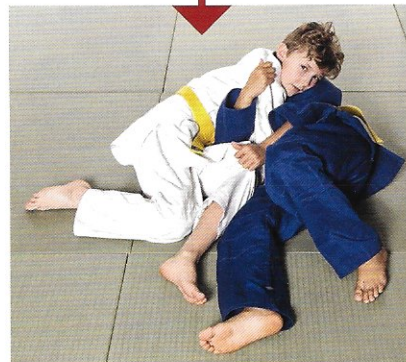


QR
045

Möglichkeit 1:
Du gehst ruckartig in die
Brücke und kippst Uke nach
hinten über deinen Kopf.

QR
046

Möglichkeit 2:
Du umschlingst mit deinen
Beinen ein Bein von Uke.



NOTIZEN

6. Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza:

Deine Aufgabe ist es, den in Bankstellung bzw. Bauchlage befindlichen Uke umzudrehen und anschließend mit einer Osae-komi-waza festzuhalten. Im Folgenden ist je eine Möglichkeit zur Lösung dieser Aufgabe dargestellt.

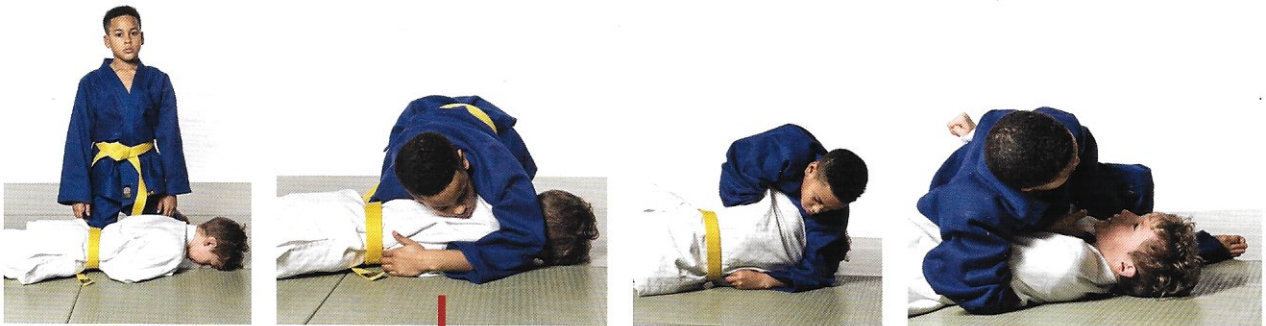
Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



QR
047

Möglichkeit 1:

Befindet sich Uke in Bankstellung fasst du mit beiden Händen an den rechten Ellbogen von Uke (Rechtsausführung). Dabei schiebst du deinen rechten Arm unter dem Oberkörper und den linken Arm unter dem Kinn von Uke durch. Nun ziehst du mit beiden Händen den Ellbogen zu dir, drückst mit Schulter und Oberkörper Uke auf seinen Rücken und hältst ihn fest.



QR
048

Möglichkeit 2:

Befindet sich Uke in Bauchlage, legst du dich zunächst quer über ihn. Mit deinem linken Arm presst du seinen rechten Arm gegen seinen Oberkörper (Rechtsausführung). Mit deiner rechten Hand fasst du (mit den Fingern innen) unter der linken Achsel von Uke durch an sein rechtes Revers (Bild A). Nun drehst du mit deinem Körper Uke auf den Rücken. Durch den Griff deiner rechten Hand kannst du mit Hilfe des Unterarms Uke leicht umdrehen und anschließend festhalten.