

# Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG  
DER GRÜNGURT

5. Kyu





## KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 5. 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



## GRÜNGURT (5. KYU)

### PRAXIS

#### Nage-waza (Wurftechnik):

- |                |    |
|----------------|----|
| 1. O-soto-gari | RL |
| 2. Harai-goshi | RL |

#### Katame-waza (Bodentechnik):

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 1. Ura-gatame      | RL |
| 2. Nami-juji-jime  | nW |
| 3. Gyaku-juji-jime | nW |
| 4. Kata-juji-jime  | nW |

#### Anwendungsaufgaben:

- |  |    |
|--|----|
| 1. Werfen in 4 Wurfrichtungen                        | nW |
| 2. Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt | nW |
| 3. Befreiung aus Ura-gatame                          | nW |
| 4. Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen       | nW |

### THEORIE

1. Was ist bei Würgetechniken erlaubt?
2. Für welche verbotenen Handlungen wird man mit Shido bestraft?
3. Wann verkündet der Kampfrichter „Mate“?



# PRAXIS

## Nage-waza (Wurftechnik):

### 1. O-soto-gari:

ASW

QR  
084

Du steigst mit dem linken Bein an Ukes rechte Seite und brichst sein Gleichgewicht (Bilder 2 und A). Nun schwingst du dein rechtes Bein zwischen deinem und dem Standbein von Uke vorbei und verstärkst das Kuzushi zu dir und nach oben (Bilder 3 und B). Du wirfst Uke, indem du das rechte Bein wieder zurückschwingst, dabei das Standbein von Uke weg sichelst und gleichzeitig deinen Oberkörper nach vorne beugst (Bilder 4 und 5).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.





QR  
085

## 2. Harai-goshi:

KOW

Du steigst mit dem rechten Fuß nach links vor den rechten Fuß von Uke. Dabei brichst du das Gleichgewicht nach rechts oben (Bild 2). Du drehst dich ganz ein und holst mit deinem rechten Bein Schwung (Bilder 3 und 4). Dein rechter Ellbogen ist unter der Achselhöhle von Uke und drückt stark nach oben. Nun schwingst du dein rechtes Bein außen gegen das Standbein von Uke und verstärkst das Kuzushi nach oben (Bild A). Während dein Bein nach hinten und oben schwingt, neigst du deinen Oberkörper gleichzeitig nach vorne und wirfst Uke direkt über dich (Bilder 5 und 6).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.





## Katame-waza (Bodentechnik):

QR  
086

### 1. Ura-gatame:

OKW

Bei dieser Technik liegst du mit dem Rücken quer zu Ukes Körper. Mit dem rechten Arm kontrollierst du den rechten Arm von Uke. Dabei klemmst du seinen rechten Oberarm in deiner rechten Achselhöhle ein. Mit deiner rechten Hand erfasst du dein Revers. Mit der linken Hand kontrollierst du seine Beine. Die Abbildungen zeigen dir zwei Beispiele wie du Ura-gatame halten kannst. In Gyaku-kesa-Position (Bild A) und auf dem Rücken liegend (Bilder B).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.





Um die folgenden Techniken genau sehen zu können wurde immer die gleiche Ausgangsposition gewählt: Uke liegt auf dem Rücken und Tori kniet über ihm, sein rechtes Bein ist aufgestellt (Rechtsausführung), die Arme sind gekreuzt (juji - Bildfolge A). Alle diese Techniken lassen sich auch aus anderen Ausgangspositionen anwenden.

Bei diesen Techniken kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



**Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!**

QR  
087

## 2. Nami-juji-jime:

Bild A zeigt dir genau die Haltung der Hände. Die Daumen beider Hände greifen in die Jacke von Uke, die Finger bleiben außen. Die Haltung der Hände ist also „normal“ (nami). Greife mit beiden Händen tief in den Kragen von Uke. Beim Würgen ziehst du die Ellbogen auseinander und drückst mit deinen Handkanten gegen den Hals von Uke.



SHW

QR  
088

### 3. Gyaku-juji-jime:

Bild B zeigt dir genau die Haltung der Hände. Beide Handflächen bzw. Daumen zeigen nach oben. Die Position der Hände ist also „verkehrt oder umgekehrt“ (gyaku). Greife ebenfalls mit beiden Händen (Finger innen) tief in Ukes Kragen und würge, indem du beide Ellbogen auseinanderziehst.



SHW

QR  
089

### 4. Kata-juji-jime:

Bild C zeigt dir genau die Haltung der Hände. Eine Handfläche bzw. ein Daumen zeigt nach oben, die andere Handfläche bzw. Daumen nach unten. Mit der rechten Hand (bei Rechtsausführung), deren Daumen nach unten zeigt, fasst du so weit wie möglich in Ukes rechten Kragen, sodass dein Unterarm am Hals von Uke zu liegen kommt. Deine linke Hand, deren Daumen nach oben zeigt, ergreift das linke Revers (den Rand) von Ukes Jacke vor der Brust. Dabei fasst deine linke Hand unter deinem rechten Unterarm durch. Du vollendest die Würgetechnik, indem du mit der Hand am Revers ziehst und mit dem Unterarm gegen den Hals von Uke drückst.



SHW

## NOTIZEN



## ANWENDUNGSAUFGABEN

QR  
090

### 1. Werfen in 4 Wurfrichtungen:

Du hast bereits viele Wurftechniken erlernt. Jeder Wurf kann besonders in eine spezielle Richtung (von Uke aus gesehen) geworfen werden. Deine Aufgabe ist es, dir solche Würfe auszusuchen, die in die vier Hauptrichtungen geworfen werden können. Zum Beispiel:

- nach rechts vorne: O-goshi
- nach links vorne: Hidari-seoi-nage
- nach rechts hinten: O-soto-gari
- nach links hinten: O-uchi-gari

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

### 2. Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt:



QR  
091

### Bildfolge A: Harai-goshi/O-soto-gari

Du greifst mit Harai-goshi an. Uke verhindert den Wurf durch Block mit seiner Hüfte (Bild 1). Dein Schwungbein hat bereits Kontakt mit dem rechten Bein von Uke. Diesen Kontakt hältst du aufrecht und springst mit deinem linken Bein seitlich neben Uke und wirfst O-soto-gari (Bilder 2 bis 4)

### NOTIZEN





QR  
092

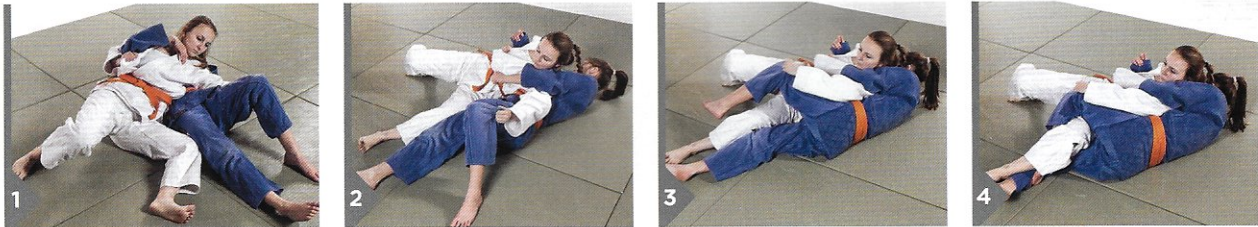
**Bildfolge B: O-soto-gari/Harai-goshi**

Ohne mit deinem rechten Fuß an Uke vorbei zu steigen, greifst du O-soto-gari direkt mit deinem rechten Bein an (Bild 2). Uke verhindert den Angriff, indem er mit seinem rechten Bein zurück steigt. In diesem Moment springst du mit deinem linken Bein zwischen die Beine von Uke, drehst dich dabei in seine Blickrichtung und wirfst Harai-goshi (Bilder 3 und 4).

**3. Befreiung aus Ura-gatame:**

Deine Aufgabe ist es, dich aus Ura-gatame zu befreien. Die Abbildungen zeigen dir zwei einfache Beispiele.

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



QR  
093

**Möglichkeit 1: Gyaku-kesa-Position**

Hält dich Uke Ura-gatame in Gyaku-kesa-Position, drehst du dich zu ihm, greifst mit dem freien Arm in seinen Gürtel und ziehst dich ganz fest an Uke heran. Nun umschlingst du das Bein von Uke mit deinen Beinen und löst so den Haltegriff.



QR  
094

**Möglichkeit 2: in Rückenlage**

Hält dich Uke Ura-gatame in Rückenlage, ziehst du deinen eingeklemmten Arm soweit unter Ukes Arm heraus, bis der Ellbogen frei ist. Dann schiebst du dich mit Hilfe deines zweiten Armes von Uke weg, drehst dich auf ihn und hältst ihn mit Mune-gatame fest.



#### 4. Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen:

Deine Aufgabe ist es, einen Angriff von Uke abzuwehren, der sich zwischen deinen Beinen befindet, während du mit dem Rücken auf der Matte liegst. Die Bildfolge zeigt dir ein einfaches Beispiel.

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



QR  
095

Du kommst dem Angriff von Uke zuvor, indem du dich in eine sitzende Position begibst (Bild 1). Sofort bringst du deine Füße zwischen die Beine von Uke, die Knie sind nach außen gedrückt (Bild 2). Nun fasst du mit deiner rechten Hand den rechten Ärmel von Uke und ziehst ihn nach rechts unten (Bilder 3 und 4). Rasch greifst du mit deiner linken Hand weit um Uke herum an dessen Gürtel (Bild 5). Mit Hilfe der Beine und einem kräftigen Zug mit dem linken Arm drehst du Uke auf den Rücken (Bilder 5 und 6) und gehst zu Kurzure-tate-shiho-gatame (Bild 7).