

Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER BLAUGURT



3. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 3. 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



BLAUGURT (3. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|---|----|
| 1. Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi | RL |
| 2. Soto-maki-komi | RL |
| 3. Tomoe-nage | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|-------------------|----|
| 1. Okuri-eri-jime | nW |
| 2. Koshi-jime | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|---|----|
| 1. Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza | nW |
| 2. Aus der Bankstellung von Uke zu Shime-waza | nW |
| 3. Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion) | nW |

THEORIE

1. Welche Wettkampfsysteme können in Österreich angewendet werden und wie werden diese durchgeführt?
2. Welche Altersklassen gibt es?
3. Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?
4. Welche Österreicher haben sich um den Judo-Sport besonders verdient gemacht?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

1. Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi:

ASW

Hier ist entweder die Technik Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi vorzuzeigen.
Diese beiden Techniken sind sehr ähnlich, unterscheiden sich aber durch bestimmte Merkmale.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR
107

1. Hiza-guruma

Uke steht mit dem rechten Bein hinten (Bild 1). Du blockierst Ukes rechtes Bein mit der Fußsohle deines linken Beines in Kniehöhe. Der Fuß setzt knapp unterhalb der Kniescheibe am Schienbein an (Bild 2). Durch Zug und Druck mit dem rechten Arm und Zug mit dem linken Arm wird Uke zu einem Überschlag gezwungen. Uke schlägt über das gesperrte Bein ein Rad (guruma) und fällt (Bilder 3 bis 5).



QR
108

2. Sasae-tsuri-komi-ashi

Uke steht mit dem rechten Bein hinten (Bild 1). Mit einem starken Zug nach vorne und oben, verleitest du Uke dazu, mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne zu machen. Nun blockierst du das Bein von Uke, wenn dieser seinen Fuß schon beinahe wieder auf die Matte aufsetzen möchte. Der Block erfolgt jetzt mit der Fußsohle am Rist von Uke (Bild 2). Das Kuzushi wird nach oben und vorne verstärkt und Tori dreht seinen Oberkörper nach links (Bild 3). Uke fällt ähnlich wie bei Hiza-guruma (Bilder 4 und 5).

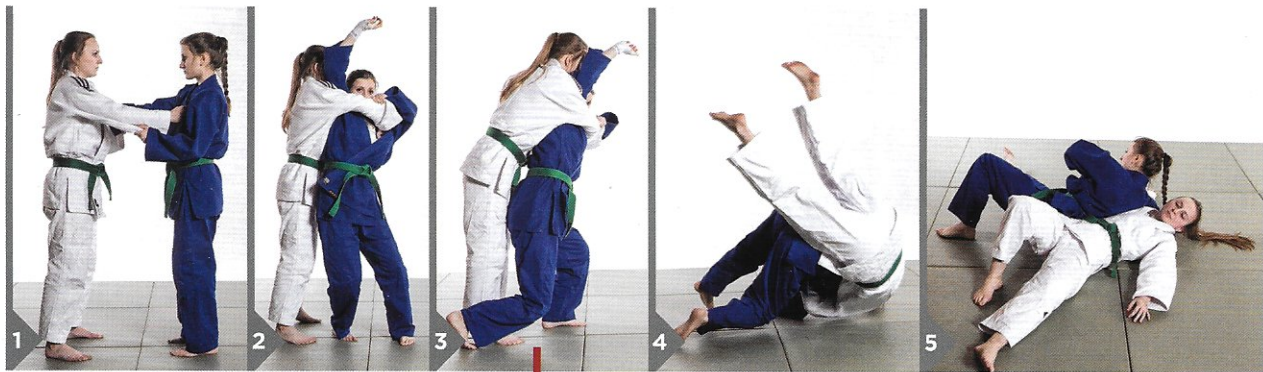


QR
109**1. Soto-maki-komi:**

YSW

Tori und Uke fassen einander in Grundfassart (Bild 1). Du steigst mit dem rechten Fuß diagonal vor den rechten Fuß von Uke. Dabei führst du deinen rechten Arm von unten nach oben vor Ukes rechte Schulter. Gleichzeitig ziehst du mit deinem linken Arm den rechten Arm von Uke nach vorne und oben. Die rechte Schulter von Uke wird so in deine rechte Achselhöhle gepresst (Bild 2). Du drehst dich weiter ein, indem du mit deinem linken Bein die Drehung vollendest und steigst mit deinem rechten Fuß nach rechts außen (soto), neben den rechten Fuß von Uke und gehst dabei tief in die Knie (Bilder 3 und A). Nun rollst du dich nach vorne ein (maki), nimmst Uke dabei mit und wirfst ihn über dich (Bilder 4 und 5). Der Zug mit der linken Hand bleibt bis zum Abschluss der Technik aufrecht.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



QR
110**1. Tomoe-nage:**

MSW

Tori und Uke fassen einander in Grundfassart (Bild 1). Du steigst mit deinem linken Fuß zwischen die Beine von Uke, bleibst jedoch mit deinen Zehen etwa auf der Linie von Ukes Zehen. Dabei ziehst du Uke zu dir und nach oben (Bild 2). Nun setzt du deinen rechten Fußballen am unteren Bauch von Uke an und verstärkst den Zug nach oben (Bild 3). Dein Knie ist nach außen gewendet. In dieser Position setzt du dich so nahe wie möglich zu deiner linken Ferse (Bild 4), ziehst Uke mit und drückst ihn mit dem rechten Fuß über dich (Bild 5). Uke kann beim Vorzeigen dieser Technik wieder aufrollen.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechtes oder links) frei wählen.

**Katame-waza (Bodentechnik):**QR
111**1. Okuri-eri-jime:**

SHW

Um die Ausführung besser sehen zu können, sitzt Uke. Du kniest hinter ihm, der rechte Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du fasst mit der linken Hand unter der linken Achsel von Uke durch zu dessen linkem Revers (Bild 2). Du spannst das Revers nach unten, damit du es mit der rechten Hand besser übernehmen kannst. Mit der rechten Hand greifst du um den Hals von Uke herum und fasst mit dem Daumen innen tief in das linke Revers (Bild 3). Nun greifst du mit der linken Hand das rechte Revers (Bild 4). Du hältst nun beide (okuri) Kragenteile (eri). Durch Aufrichten des Oberkörpers, Druck mit deinem Becken gegen Ukes Rücken und Zug der Arme wird gewürgt (Bild 5).

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



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

QR
112**1. Koshi-jime:**

SHW

Für die Demonstration dieser Technik wurde als Ausgangsposition die Bankstellung von Uke gewählt. Du befindest dich an seiner linken Seite, der linke Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du fasst mit der linken Hand unter dem Kieferknochen am Hals entlang tief in das rechte Revers von Uke (Bild 2). Mit der rechten Hand fasst du unter der rechten Achsel von Uke durch zu dessen Unterarm und fixierst ihn (Bild 3). Nun rutschst du mit deinem rechten Bein unter dem aufgestellten Bein durch, bringst so deine Hüfte (koshi) vor die linke Schulter von Uke, der durch den Druck in die Bauchlage gepresst wird und würgst ihn, indem du mit der linken Hand ziehst (Bilder 4 und A).

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



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

ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza:

Als Tokui-waza wird die Lieblings- oder Spezialtechnik eines Judoka bezeichnet. Dies ist jene Technik, die er im Kampf am häufigsten anwendet bzw. häufig zum Erfolg führt. Deine Aufgabe ist es, deine Tokui-waza in unterschiedlichen Kampfsituationen zu demonstrieren.

Das kann sein:

- **als Ausgangstechnik**
Du greifst mit deiner Tokui-waza an, Uke verhindert dies durch Aussteigen oder Block und du führst den Angriff mit einer anderen Technik weiter.
- **als Zieltechnik**
Uke bietet nicht die optimalen Voraussetzungen für deine Tokui-waza. Du greifst mit einer Finte an, sodass Uke darauf reagieren muss und seine Position für deine Tokui-waza geeigneter ist und greifst nun mit dieser an.
- **mit unterschiedlicher Kumi-kata**
Im Wettkampf wird Uke immer versuchen, deinen speziellen Griff für die Tokui-waza zu stören bzw. zu verhindern. Das bedeutet, dass du auch mit anderen Griffarten deine Tokui-waza werfen musst. Welche Möglichkeiten es gibt, den Griff für deine Tokui-waza zu variieren, sollst du hier demonstrieren.
- **unter Berücksichtigung der Kampfauslage**
Dein Gegner wird im Wettkampf nicht immer die gleiche Kampfauslage haben wie du. Daher musst du auch die Ausführung deiner Tokui-waza auf eine gleiche oder gegengleiche Auslage abstimmen.
- **aus verschiedenen Bewegungsrichtungen**
Uke bewegt sich im Wettkampf immer in unterschiedliche Richtungen, um dir keine Möglichkeit zu geben, ihn zu werfen. Welche Bewegungsrichtungen sind für deine Tokui-waza geeignet und wie kannst du sie in diesen Richtungen wirksam anwenden?
- **Übergang Stand - Boden**
Nicht immer führt die eigene Tokui-waza zu einem Ippon. Das bedeutet, du musst nach dem Wurf am Boden weiterarbeiten. Dieser rasche Übergang von deiner Tokui-waza zu einer geeigneten und wirksamen Bodentechnik soll hier demonstriert werden.

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

QR
113**2. Aus Bankstellung von Uke zu Shime-waza:**

Es gibt unzählige Möglichkeiten, diese Aufgabenstellung zu lösen. Eine Variante demonstrieren wir hier: Uke befindet sich in Bankstellung (mittlere Bankstellung). Du befindest dich an seiner rechten Seite im Halbkniestand. Du greifst mit deiner rechten Hand in das linke Revers von Uke (Bild 2). Dann steigst du mit dem linken Bein über Uke und fasst mit der linken Hand in die rechte Kniekehle von Uke (Bilder 3 und 4). Nun führst du mit Uke eine Rolle vorwärts aus (Bilder 5 und 6). Sobald Uke auf dem Rücken liegt, ziehst du mit der rechten Hand das Revers fest an und würgst.

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



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

3. Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion):

Unter einem Handlungskomplex versteht man die zweckmäßige Verknüpfung von Angriffs- Verteidigungs- und Gegenangriffshandlungen zur Lösung von Kampfaufgaben. Das heißt, ein Handlungskomplex umfasst alle um eine Haupttechnik oder um eine zu lösende Hauptaufgabe herum relevanten Handlungen. Also auch die vor- und nachbereitenden Techniken, sowie Alternativen für den Fall, dass der Gegner die Haupttechnik nicht zulässt. Mögliche Gegentechniken werden ebenfalls dabei berücksichtigt.

Deine Aufgabe ist es, an Hand einer Sankaku-waza einen solchen Handlungskomplex zu demonstrieren. Haupttechnik bzw. Hauptaufgabe ist die Sankaku-waza. Zur möglichen Lösung dieser Aufgabe können beispielsweise folgende Überlegungen beitragen:

- **Vorbereitende Handlungen:**

Wenn meine Tokui-waza keinen Ippon zur Folge hat, wie kann ich Uke im Boden mit Sankaku-waza angreifen.

Wenn Uke sich im Boden verteidigt, wie kann ich mit Sankaku-waza angreifen. Welche Körperteile muss ich dabei kontrollieren und sind für die weitere Ausführung relevant.

- **Verteidigungshandlungen:**

Wie könnte sich Uke gegen meinen Angriff mit Sankaku-waza verteidigen und wie kann ich darauf reagieren.

Welche Alternativtechnik kann ich anwenden, sollte Sankaku-waza nicht gelingen.

- **Gegenangriffshandlungen:**

Wie muss ich reagieren, wenn es Uke gelingt sich meinem Angriff zu widersetzen und einen Gegenangriff gegen mich startet.

NOTIZEN