


# Österreichischer Judoverband



DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG  
DER BLAU-BRAUNGURT



2. Kyu



# Österreichischer Judoverband



## BLAU-BRAUNGURT (2. KYU)

### PRAXIS

#### Nage-waza (Wurftechnik):

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. Okuri-ashi-barai  | RL |
| 2. Ko-soto-gari/gake | nW |
| 3. Utsuri-goshi      | nW |

#### Katame-waza (Bodentechnik):

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. Eri-jime                | nW |
| 2. Ude-hishigi-waki-gatame | nW |
| 3. Ude-hishigi-ashi-gatame | RL |

#### Anwendungsaufgaben:

- |  |    |
|--|----|
| 1. Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage | nW |
| 2. Handlungskette mit der Tokui-waza                     | nW |
| 3. Handlungskette am Boden                               | nW |

### THEORIE

1. Wie hat eine Wettkampfausschreibung auszusehen?
2. Wogegen kann man Proteste einbringen?
3. Wie ist der Judo-Sport organisiert?
4. Welche Ausbildungsmöglichkeiten für Trainer und Kampfrichter gibt es im Judo?
5. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

# PRAXIS

## Nage-waza (Wurftechnik):

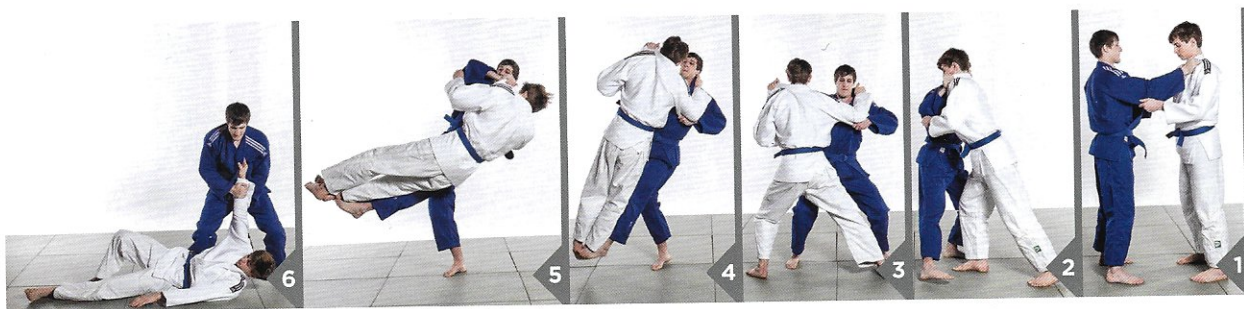
QR  
114

### 1. Okuri-ashi-barai:

ASW

Du veranlasst Uke durch einen starken Zug mit der rechten Hand und einer Drehung nach rechts zu einem weiten Schritt mit seinem linken Fuß nach vorne. Gleichzeitig mit der Drehung nach rechts machst auch du einen Schritt mit deinem rechten Fuß zur Seite. Durch das Kuzushi und die Drehung wird auch Uke dazu veranlasst, sich während des Vorsteigens zu dir zu drehen (Bilder 1 bis 3). Wenn Uke sein rechtes Bein nach zieht, um seine Standposition zu festigen, fegst du mit deinem linken Fuß beide (okuri) Beine von Uke weg (Bilder 4 bis 6).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



### 2. Ko-soto-gari/gake:

ASW

Deine Aufgabe ist es, entweder Ko-soto-gari oder Ko-soto-gake zu demonstrieren.

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

QR  
115

#### A. Ko-soto-gari

Zur besseren Demonstration macht Uke zwei Schritte nach vorne (rechts, links - Rechtsausführung). Sobald Uke mit seinem rechten Fuß vor steigt, steigst du mit deinem rechten Fuß diagonal am rechten Fuß von Uke außen (soto) vorbei und verhinderst mit deinem rechten Arm, dass Uke mit seinem Oberkörper weiter nach vorne kommen kann (Bilder 1 und 2). Uke macht nun seinen zweiten Schritt. Du verstärkst das Kuzushi (Zug mit dem rechten Arm nach oben, mit dem linken Arm nach unten), ziehst unverzüglich dein linkes Bein nach und sichelst (gari) mit einer kleinen (ko) Bewegung das rechte Standbein von Uke (Bilder 3 und 4).



QR  
116**B. Ko-soto-gake**

Der Eingang ist gleich wie bei Ko-soto-gari (Bilder 1 bis 3). Der Unterschied liegt darin, dass entweder dein diagonaler Angriffsschritt zu spät kommt und dadurch das Kuzushi nach hinten nicht mehr voll wirksam ist, oder dass Uke schon zu stark den rechten Fuß belastet hat. In jedem Fall kannst du den Fuß von Uke nicht mehr sicheln (gari). Um die Technik dennoch erfolgreich abzuschließen, hängst du dich an Uke an (gake), drückst ihn um und fällst mit ihm zu Boden (Bilder 4 und 5).

QR  
117**3. Utsuri-goshi:**

KOW

Utsuri-goshi ist eine starke Kontertechnik und als solche lässt sie sich sehr gut demonstrieren. Wenn Uke beispielsweise mit einem Hidari-koshi-guruma angreift, gehst du tief in die Knie und fasst mit deiner rechten Hand um die Hüfte von Uke (Bild 2). Du presst Uke fest an dich und hebst ihn aus. Indem du deine Knie streckst und das Becken nach vor drückst wird Uke von dir hochgeschwungen (Bild 3). Diese Entlastung nutzt du dazu, deine Hüfte wie bei O-goshi einzudrehen und Uke zu werfen (Bilder 4 und 5).

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



## Katame-waza (Bodentechnik):

QR  
118

### 1. Eri-jime:

SHW

Uke kniet zwischen deinen Beinen. Bevor er einen Angriff starten kann, fixierst du ihn mit deinen Beinen, indem du dich mit deinen Beinen in seine Kniekehlen einhängst und fasst sofort mit deiner linken Hand an das linke Revers (eri) von Uke (Bild 1). Du ziehst ihn an dich und während des zu Bodengehens fasst du mit deiner rechten Hand um den Hals von Uke und übernimmst damit das linke Revers von deiner linken Hand (Bild 2). Nun legst du dich ganz auf den Rücken, fixierst weiter mit deinen Beinen die Beine von Uke, fasst mit deiner linken Hand unter seiner rechten Achsel durch, soweit als möglich, zur linken Schulter von Uke und fasst dort die Jacke (Bild 3). Durch Auseinanderziehen beider Ellbogen wird gewürgt.

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



QR  
119

### 2. Ude-hishigi-waki-gatame:

KAW

Zur besseren Demonstration wurde hier als Ausgangsposition die Bankstellung von Uke gewählt. Die Technik kann jedoch aus unterschiedlichen Ausgangspositionen angewendet werden, z.B. auch aus dem Stand. Du kniest an der linken Seite von Uke (Rechtsausführung), dein linker Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du erfasst mit beiden Händen (rechte Hand von oben, linke von unten) das Handgelenk von Uke (Bild 2). Nun ziehst du den linken Arm von Uke nach oben weg, lehnst dich mit deiner Achsel (waki) auf die Schulter von Uke, ziehst dein rechtes Bein unter dem linken durch und drückst ihn so in die Bauchlage. Du klemmst den linken Oberarm von Uke oberhalb des Ellbogens in deiner Achselhöhe (waki) ein. Mit Hilfe beider Hände, die nach oben ziehen und deiner Achsel, die nach unten drückt, wird gehebelt (Bild 3).

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



## 2. Ude-hishigi-ashi-gatame:

KAW

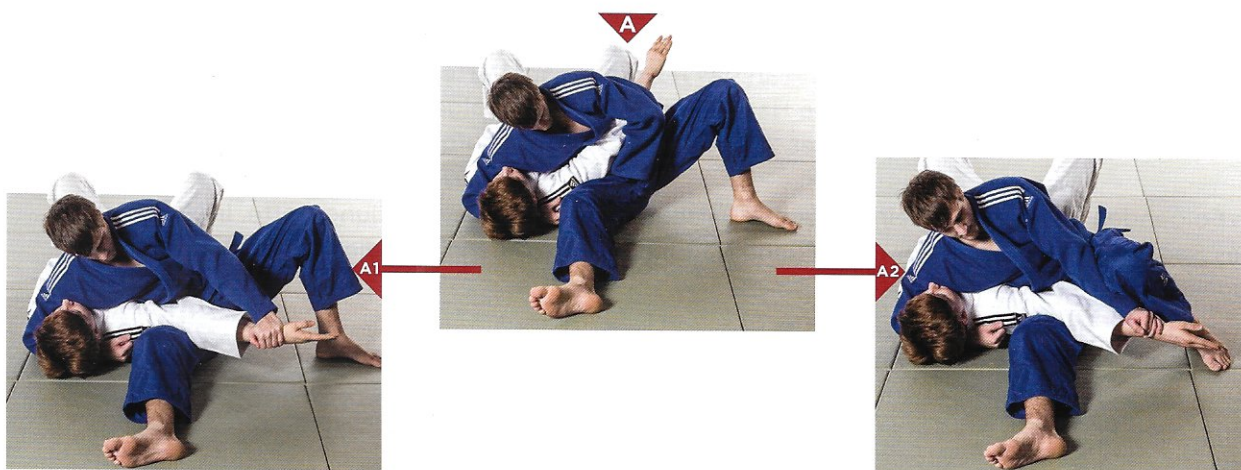
Diese Technik lässt sich besonders gut aus zwei Standardsituationen anwenden: aus Kesa-gatame (Bildfolge A) und aus der Bankstellung von Uke (Bildfolge B).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

QR  
120

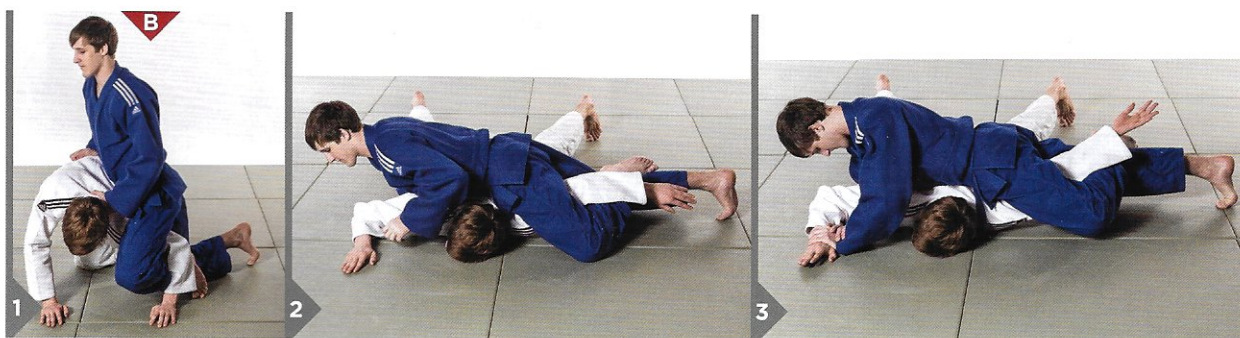
### Aus Kesa-gatame:

Gelingt es Uke, den eingeklemmten Arm zu befreien, erfasst du diesen Arm und drückst den Unterarm von Uke über deinen Oberschenkel (Bild A1). Verteidigt sich Uke jedoch sehr stark, kannst du zusätzlich dein Knie zur Unterstützung einsetzen (Bild A2).

QR  
121

### Aus Bankstellung von Uke:

Du kniest an seiner linken Seite, der linke Fuß ist aufgestellt (Rechtsausführung). Du verhinderst, dass Uke aufstehen kann, indem du ihn mit deinem Oberkörper belastest und hängst dich mit deinem linken Bein im linken Arm von Uke ein (Bild 1). Du legst dich auf Uke und ziehst mit dem Bein seinen Arm zur Seite weg, bis Uke in der Bauchlage ist (Bild 2). Nun schließt du den Beinschlüssel und ziehst mit deinem linken Unterschenkel den Unterarm von Uke nach oben, während dein Becken nach unten drückt (Bild 3).



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

# ANWENDUNGSAUFGABEN

## 1. Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage:

Der Griffkampf ist ein wesentlicher Bestandteil des modernen Wettkampf-Judo. Daher wird in dieser Aufgabe besonders auf diesen eingegangen. Deine Aufgabe ist es, zu demonstrieren, wie du in gleicher und gegengleicher Auslage zu deinem Griff kommst, den gegnerischen Griff lösen oder aus einer ungünstigen Griffart in eine günstigere kommen kannst.

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

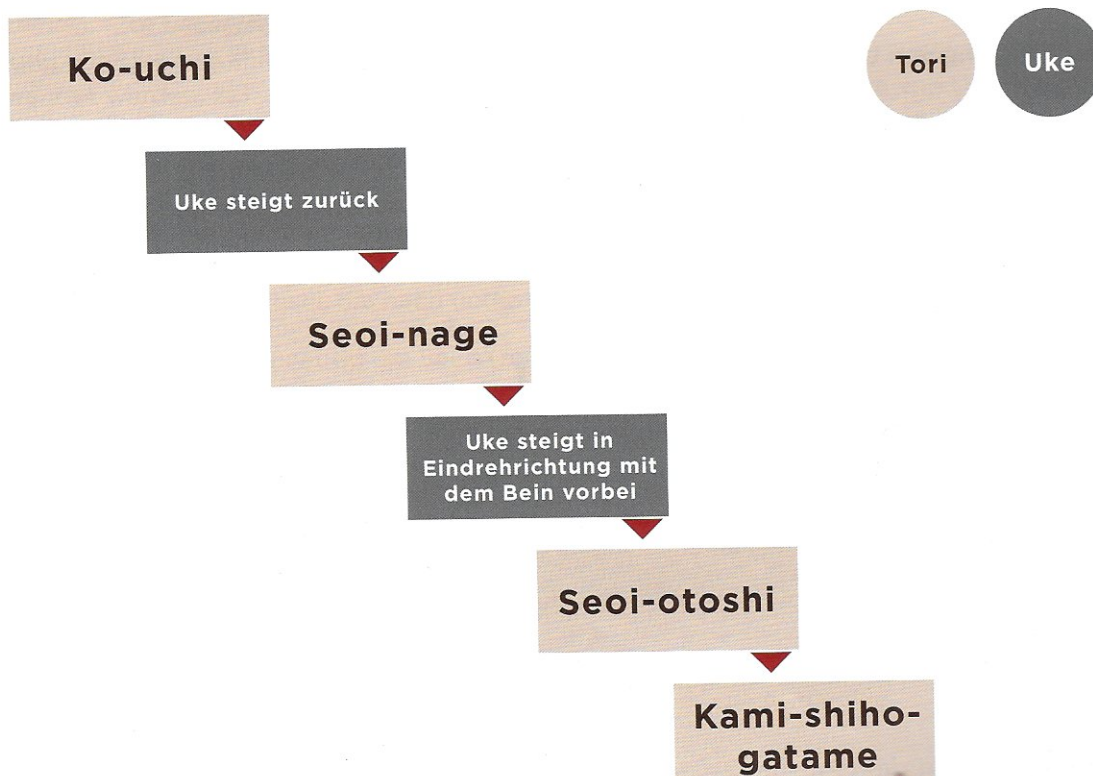
## 2. Handlungskette mit der Tokui-waza:

Unter einer Handlungskette versteht man das Reagieren auf Verteidigungsaktionen von Uke und das Weiterführen der Angriffsaktion. Eine Handlungskette ist die Folge von Kampfhandlungen auf Grundlage eines Handlungskomplexes zur Lösung von Kampfaufgaben.

Im Folgenden geben wir dir ein einfaches Beispiel für eine solche Handlungskette. Im Beispiel ist dies Seoi-nage. Du sollst aber eine eigene Handlungskette entwickeln, die auf deine Tokui-waza abgestimmt ist.

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

Beispiel:



### 3. Handlungskette am Boden:

Diese Aufgabe ist eine Fortsetzung der vorigen. Du hast nun eine Handlungskette mit deiner Tokui-waza demonstriert, deren Schwerpunkt in der Standarbeit gelegen ist. Die Standarbeit ist jedoch nur ein Teil des gesamten Wettkampfgeschehens. Nicht jeder Wurf kann mit einem Ippon beendet werden, ebensowenig jede Gegenwurf- oder Kontertechnik. Also muss eine Weiterführung des Kampfes am Boden mit überlegt und im Training eingebunden werden.

Im Folgenden geben wir dir ein einfaches Beispiel für eine solche Handlungskette. Du sollst aber eine eigene Handlungskette entwickeln, die auf deine Tokui-waza abgestimmt ist.

Beide Handlungsketten ergeben gemeinsam einen Handlungskomplex.

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

Beispiel:

