

Österreichischer Judoverband



**DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER GELBGURT**



9. Kyu

JUDO
AUSTRIA

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 9. KYU

3. Auflage August 2022

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (7. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan) †

Prof. Karl Karner (8. Dan)

Ing. Alfred Himmler (7. Dan)

Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)

Paul Fiala (6. Dan)

Monika Kronberger (3. Dan)

Markus Moser, MSc (2. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (2. 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



Playlist Gelbgurt

GELBGURT (9. KYU)

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

- | | | | |
|--------------------|----------------|------------------------|----|
| 1. Fall rückwärts | (Ushiro-ukemi) | - aus dem Stand | |
| 2. Fall seitwärts | (Yoko-ukemi) | - aus dem Stand | RL |
| 3. Fall vorwärts | (Mae-ukemi) | - aus dem Grätschstand | |
| 4. Rolle vorwärts | (O-chugaeri) | - aus dem Stand | RL |
| 5. Rolle rückwärts | | - aus dem Stand | RL |

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | | | |
|------------------|--|--|----|
| 1. De-ashi-barai | | | RL |
| 2. O-goshi | | | RL |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | | |
|-------------------|--|----|
| 1. Prinzip „Tate“ | | nW |
| 2. Prinzip „Kami“ | | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. Von Nage-waza zu Osae-komi-waza | nW |
| 2. Befreiung aus Tate-Techniken | nW |
| 3. Befreiung aus Kami-Techniken | nW |

THEORIE

1. Nenne weitere wichtige Kommandos und Handzeichen des Kampfrichters.
2. Was ist im Judo nicht erlaubt?
3. Wann wird Osae-komi angesagt und wie lange muss dieser gehalten werden?
4. Wie verkündet der Kampfrichter eine Kampfunterbrechung im Boden (Sono-mama) und wie musst du dich dann verhalten?

PRAXIS

Ukemi-waza (Falltechnik):

1. Fall rückwärts (Ushiro-ukemi) - aus dem Stand:



Ausgangsposition ist der Stand. Du ziehst dein Kinn an die Brust und gehst in die Hocke. Dabei streckst du die Arme etwas nach vorne aus (Bild 3). Dann lässt du dich nach hinten fallen. Die Arme sind bei der ganzen Übung immer leicht nach vorne ausgestreckt und fallen erst beim Abschlagen, also wenn der obere Teil deines Rückens die Matte berührt, auf die Matte. Beachte dabei, dass das Kinn fest angezogen bleibt, damit dein Kopf nicht auf der Matte auffällt. Achte außerdem auf deine Arme: sie sollen gestreckt, nahe am Körper gehalten werden. Auf der Matte schlägst du mit den Handflächen und Armen ab (Bild 5).



2. Fall seitwärts (Yoko-ukemi) - aus dem Stand:



Ausgangsposition ist der Stand (Bild 1). Du führst gleichzeitig das rechte Bein und den rechten Arm vorne an dir vorbei auf deine linke Seite (Bild 2). Nun gehst du so tief in die Hocke, bis du auf die rechte Seite umfällst (Bild 3). Achte dabei auf deinen Kopf (er darf die Matte nicht berühren) und auf deinen Arm (er ist immer gestreckt - Bild 4).

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



3. Fall vorwärts (Mae-ukemi) - aus dem Grätschstand:



Ausgangsposition ist der Grätschstand (Bild 1 und 2). Du stehst in breiter Grätsche, die Arme sind ungefähr im rechten Winkel vor deinem Gesicht, die Finger berühren einander. Die abgewinkelten Arme sind abgespreizt und die Ellbogen liegen auf einer Linie mit den Händen. Dein Kopf ist zur Seite gedreht und nach hinten geneigt (Bild 2). In dieser Position lässt du dich nach vorne fallen. Achte besonders auf deinen Kopf, er darf die Matte nicht berühren. Die Hände befinden sich immer noch in Höhe des Gesichtes und dein Kopf ist immer noch zur Seite gedreht (Bild 3 und 4). Bauch und Brust berühren die Matte nicht.



4. Rolle vorwärts (O-chugaeri) - aus dem Stand:



Ausgangsposition ist der Stand (Bild 1). Du machst mit dem rechten Fuß einen Schritt vor. Dann streckst du deinen rechten Arm vor (Handkante nach oben - Bild 3) während du deinen Kopf nach links neigst und den Oberkörper nach vorne beugst. Du hältst deinen Arm leicht abgewinkelt, aber fest gespannt, dass er beim Aufsetzen auf der Matte nicht einknickt. Dann stößt du dich mit den Füßen nach vorne ab und führst die Rolle aus. Dein Kopf darf nicht die Matte berühren. Der Schwung muss ausreichen, um nach dem Abrollen wieder im Stand zu enden.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



5. Rolle rückwärts - aus dem Stand:



Ausgangsposition ist der Stand (Bild 1). Du machst einen Schritt zurück. Du gehst in die Hocke und bringst dein Gesäß so nahe wie möglich an deine Ferse. Dabei legst du deinen Kopf auf die linke Schulter (Bilder 2 und A). Nun führst du die Rolle rückwärts aus, indem du über deine rechte Schulter rollst. Bild B zeigt dir die Position, wie sie in etwa dem Bild 4 entspricht.

Dadurch kannst du genau erkennen, wie du über die Schulter abrollen sollst und wie der Kopf auf der linken Schulter liegt. Der Schwung muss ausreichen, um nach dem Abrollen wieder im Stand zu enden.

Die Übung ist rechts und links vorzuzeigen.



Nage-waza (Wurftechnik):

1. De-ashi barai:

ASW



Wenn Uke mit seinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne macht, weichst du mit deinem rechten Fuß nach hinten aus und setzt die linke Fußsohle seitlich an der rechten Ferse von Uke an (Bilder 2 und 3). Der Schritt von Uke wird in dem Moment, in dem er den Fuß auf der Matte aufsetzt, aber noch nicht belastet, seitlich in Bewegungsrichtung verlängert (Bild 4).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.

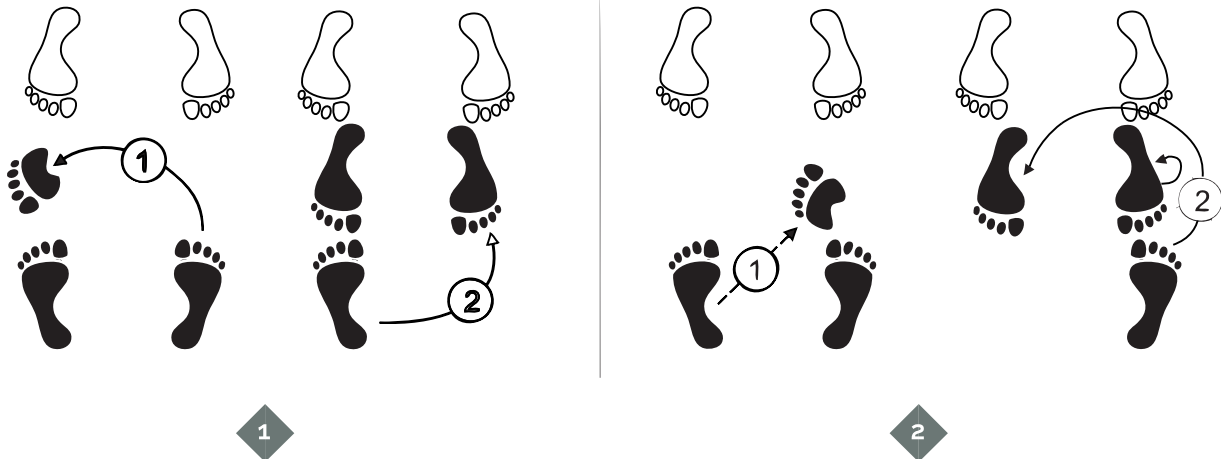


Tsukuri (Eingang):

Ab diesem Grad sind alle Wurftechniken, bei denen es sinnvoll ist, mit mindestens zwei Eingangsarten vorzuzeigen. Die beiden grundlegenden Formen des Wurfeinganges sind:

- | direkter Eingang.....Schrittfolge rechts - links (Bild 1)
- | indirekter Eingang.....Schrittfolge links - rechts (Bild 2)

Aus Gründen der Lesbarkeit werden die Würfe in diesem Heft nur mit direktem Eingang beschrieben. Die Bewegungsabläufe der beiden Eingangsarten sind bei der nächsten Technik O-goshi zu sehen.



2. O-goshi:

KOW

Die Abbildungen zeigen dir O-goshi in Rechtsausführung. Bildfolge A zeigt die Technik im direkten Eingang, Bildfolge B im indirekten Eingang. Unmittelbar nach dem ersten Schritt ziehst du Uke zu dir (Kuzushi). Achte darauf, dass sich deine beiden Füße nach dem Eindrehen zwischen den Füßen von Uke befinden (gut zu sehen auf Bild C, das etwa dem Bildern 4 in beiden Bildfolgen entspricht). Deine rechte Hand greift unter der Achsel von Uke durch, auf dessen Rücken. Außerdem sollst du tief in die Knie gehen und die Hüfte etwas nach rechts schieben. Uke wird geworfen, indem du deine Knie streckst und ihn mit deinem rechten Arm kräftig gegen deine Hüfte presst. Dein Kopf bleibt dabei tief und dein linker Arm zieht kräftig in die Wurfrichtung.

Hinweis für Uke: Damit die Beine nicht gegeneinander schlagen, winkle bereits beim Ausheben dein rechtes Bein etwas ab (bei Rechtsausführung). So kannst du dieses Bein zum Abfedern als sogenanntes „Bremsbein“ benutzen. Bei Linkswürfen ist das linke Bein das „Bremsbein“.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Katame-waza (Bodentechnik)

1. Prinzip „Tate“ (gerade auf/über):

OKW



Bei Techniken dieser Gruppe befindest du dich im Reitsitz, also „gerade“ über Uke, seinem Kopf zugewandt. Deine Fersen sind angezogen und du versuchst dich durch Abstützen auf den vier Punkten („shiho“ - beide Knie und beide Ellbogen) so flach wie möglich auf Uke zu pressen. Die Abbildung zeigt als Beispiel „Tate-shiho-gatame“.

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



2. Prinzip „Kami“ (vom Kopf her):

OKW



Bei Techniken dieser Gruppe hältst du Uke von der Seite seines Kopfes her fest. Du liegst in gerader Verlängerung von Ukes Körper, seitlich neben dessen Kopf auf dem Bauch, mit der Brust auf einer seiner Schultern. Die Abbildung zeigt als Beispiel „Kami-shiho-gatame“.

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



ANWENDUNGSAUFGABEN

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 z.B. De-ashi-barai und hältst Uke z.B. mit Tate-shiho-gatame fest. Dann wirfst du wieder Uke mit De-ashi-barai und hältst ihn mit Kami-shiho-gatame fest. Das Gleiche machst du dann mit O-goshi. Du kannst auch andere Festhaltetechniken vorzeigen.

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

2. Befreiung aus Tate-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Tate-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

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



Möglichkeit 1:
Du umschlingst mit deinen Beinen ein Bein von Uke.



Möglichkeit 2:
Du verhinderst mit deinem freien Arm, dass sich Uke mit Ellbogen und Knie abstützen kann und rollst mit ihm zur Seite weg.



3. Befreiung aus Kami-Techniken:

Deine Aufgabe ist es, dich aus einem Haltegriff der Kami-Familie zu befreien. Zwei Möglichkeiten werden dir in den Abbildungen gezeigt.

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



Möglichkeit 1:



Du „wanderst“ mit den Beinen zur Seite, bis du etwa im rechten Winkel zu Uke liegst. Dann gehst du ruckartig in die Brücke. Mit kräftigem Zug stürzt du Uke über deinen Kopf nach hinten auf die Matte.



Möglichkeit 2:



Du machst über deine linke Schulter eine Rolle rückwärts und drehst Uke, durch Zug mit deinem Arm, auf den Rücken. Du versuchst dann selbst Uke festzuhalten.





burgenland

die sonnenseite österreichs

HERZLICH WILLKOMMEN IM BURGENLAND: EIN LAND ZEIGT SICH VON SEINEN SCHÖNSTEN SEITEN.



Mit 300 Sonnentagen ist das Burgenland die richtige Adresse, wenn man nach sportlicher Abwechslung sucht. Ob Radfahren, Wandern, Nordic Walken oder Laufen - das Burgenland bietet Bewegungshungrigen eine Fülle von Möglichkeiten. Und im milden pannonischen Klima können viele Sportarten fast ganzjährig ausgeübt werden. Das vielfältige Angebot an Ausflugszielen und eindrucksvolle Landschaften warten darauf entdeckt zu werden.

Mehr auf burgenland.info

© Burgenland Tourismus - Oliver Gost



JUDOMATTE PROFI



MMA KAMPFSPORTMATTE



JUDO WURFMATTE



JUDOBODEN FALTBAR



Berger GmbH
Industriestraße 9 | 2000 Stockerau | Österreich
+43 2266 621 260 | info@bergergmbh.at | www.sportmatten.com