

# Österreichischer Judoverband



## DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG DER ORANGEGURT



7. Kyu

**JUDO**  
AUSTRIA

## KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 7. KYU

2. 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



## ORANGEGURT (7. KYU)

### PRAXIS

#### Nage-waza (Wurftechnik):

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 1. Morote-seoi-nage | RL |
| 2. Tsuru-komi-goshi | RL |

#### Katame-waza (Bodentechnik):

- |                |    |
|----------------|----|
| 1. Kata-gatame | RL |
|----------------|----|

#### Anwendungsaufgaben:

- |   |    |
|---|----|
| 1. Block  | nW |
| 2. Prinzip der Kampfauslage                           |    |
| 3. Bewegung von Uke über den Griff in alle Richtungen | nW |
| 4. Befreiung aus Kata-gatame                          | nW |
| 5. Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori     | nW |
| 6. Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke      | nW |

### THEORIE

1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?
2. Welche Kriterien müssen Wurftechniken erfüllen, damit man Ippon oder Waza-ari erhält?

# PRAXIS

## Nage-waza (Wurftechnik):

### 1. Morote-seoi-nage:

TEW



Morote-seoi-nage ist dem Ippon-seoi-nage ähnlich. Der Unterschied besteht darin, dass dein Griff mit der rechten Hand an der Jacke beibehalten wird. Beim Eindrehen (Bilder 1 und 3) drehst du das linke Revers von Uke um deinen Handballen (wie in Bild A deutlich zu sehen). Dabei schiebst du den abgewinkelten Arm mit dem Ellbogen unter die rechte Achselhöhle von Uke und gehst in die Knie (Bild 3 und Bild B). Durch Strecken der Beine, Zug mit dem linken und Druck mit dem rechten Arm, sowie Vorbeugen des Oberkörpers wirfst du Uke gerade über dich auf die Matte (Rechtsausführung).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



## 2. Tsuru-komi-goshi:

KOW



Tsuru-komi-goshi ist dem O-goshi ähnlich. Der Unterschied ist, dass deine rechte Hand nicht die Grundfassart verlässt. Durch dein Kuzushi gelangt dein rechter Ellbogen unter die linke Achsel von Uke (Bilder 1 bis 3). Anschließend gehst du in die Knie (Bild 4). Bild A (von vorne) und Bild B (von hinten) zeigen dir die Position des Ellbogens nach dem Eindrehen. Nun wirfst du Uke gerade über dich hinweg (Rechtsausführung).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



## Katame-waza (Bodentechnik):

### 1. Kata-gatame:

OKW

Bei Kata-gatame wird der rechte Arm von Uke (bei Rechtsausführung) gegen dessen Kopf gepresst. Du fasst mit deinem rechten Arm um Oberarm, Kopf und Schulter von Uke und schließt den Ring mit den Armen, indem du mit den Händen aneinander fasst. Die Abbildungen zeigen dir zwei Varianten von Kata-gatame.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Variante A:

Dein rechtes Knie ist auf der Matte aufgestützt und drückt gegen die rechte Körperseite von Uke. Das linke Bein ist mit der Fußsohle aufgestellt und dient dir als Stütze und zur Verlagerung des Schwerpunktes.



Variante B:

Du sitzt neben Uke, wie bei Kesa-gatame.

## ANWENDUNGSAUFGABEN

### 1. Block:

Eine weitere Möglichkeit, sich gegen eine Wurftechnik zu verteidigen ist der „Block“. Je nach Wurftechnik muss dieser unterschiedlich ausgeführt werden. Die Bilder zeigen dir ein Beispiel, wie man den gegnerischen Angriff blockieren kann.

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



Sobald sich Uke zu einem Wurf eindreht, steigst du mit deinem linken Fuß diagonal rechts vor, nahe dem rechten Bein von Uke (bei Rechtsausführung) und drehst ihm deine linke Hüfte entgegen, sodass diese etwas vor der Hüfte von Uke ist, reisst deinen rechten Arm los und blockierst so den gegnerischen Angriff.

## 2. Prinzip der Kampfauslage:

Als Kampfauslage wird die bevorzugte Stellung und Fassart eines Judoka bezeichnet. Die Auslage wird sowohl von den natürlichen Neigungen, als auch von den im Training angelernten Bewegungsmustern bestimmt. Grundsätzlich wird im Wettkampf mit jener Auslage gekämpft, die für die eigene Spezialtechnik (Tokui-waza) am geeignetsten erscheint. Die eigene Auslage wird auch dann beibehalten, wenn diese durch den Gegner gestört wird. Nur so wird sich die Möglichkeit zu einem erfolgreichen Angriff bzw. zu einer wirksamen Verteidigung ergeben. Man unterscheidet:

### 1. gleiche Auslage (Ai-yotsu):

Tori und Uke fassen gleich (entweder rechts oder links) zu und haben jeweils den gleichen Fuß vorne (Bild A = beide in Rechtsauslage).

### 2. gegengleiche Auslage (Kenka-yotsu):

Tori und Uke haben entgegengesetzt zugefasst (einer rechts, der andere links), daher haben sie jeweils den gegenüberstehenden Fuß vorne (Bild B = Tori in Links-, Uke in Rechtsauslage)



QR  
056**3. Bewegung von Uke über den Griff in alle Richtungen:**

Im Wettkampf ist es entscheidend, nach erfolgtem Griff, den Gegner auch mit dieser Kumi-kata zu bewegen und ihn ständig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nur so ergibt sich im Kampfverlauf die Möglichkeit zu einem wirksamen Angriff. Deine Aufgabe ist es, deinen Partner zu bewegen, nachdem du zugefasst hast. Uke ist in verschiedenen Richtungen über die Kumi-kata zu bewegen. Das erfolgt durch Zug und Druck nach vorne, nach hinten, zur Seite, im Kreis.

**4. Befreiung aus Kata-gatame:**

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

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

**Möglichkeit 1:**

Uke hält Kata-gatame wie Variante A. Hier kannst du dich befreien, indem du über deine linke Schulter eine Rolle rückwärts ausführst und so den Griff „sprengst“.

**Möglichkeit 2:**

Uke hält Kata-gatame wie Variante B. Du drückst mit deinem rechten Ellbogen gegen den Hals bzw. das Genick von Uke und schaffst dir dadurch Platz, um dich zu Uke auf den Bauch zu drehen und dadurch den Griff zu „sprengen“.

## 5. Uke umschlingt ein Bein von Tori:

Tori und Uke befinden sich in Bodenlage. Uke hat zur Verteidigung seine Beine um ein Bein von dir geschlungen. Deine Aufgabe ist es, dich aus dieser Umklammerung zu befreien und in der Folge anzugreifen.

Du musst zuerst Ukes Oberkörper kontrollieren und dann das Knie deines geklemmten Beines frei bekommen. Damit vergrößert sich die Bewegungsfreiheit deines eingeklemmten Beines. Anschließend befreist du mit Hilfe einer oder beider Hände oder deines anderen Beines den noch eingeklemmten Fuß.

Die Bildfolgen zeigen dir zwei Beispiele jeweils aus einem Haltegriff, die Ausgangsposition kann jedoch frei gewählt werden.

Die Bildfolge A zeigt dir eine Möglichkeit, wenn die Ausgangstechnik Kesa-gatame ist.

Die Bildfolge B zeigt eine Möglichkeit, wenn die Ausgangstechnik Mune-gatame ist.

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



QR  
059

Ausgangstechnik Kesa-gatame:

Zuerst befreist du das Knie des linken Beines. Durch Druck mit dem rechten Fuß gegen das rechte Bein von Uke ziehst du das linke Bein aus der Umklammerung heraus und hältst wieder mit Kesa-gatame.



QR  
060

Ausgangstechnik Mune-gatame:

Zuerst befreist du das Knie des rechten Beines. Dann schiebst du dein linkes Bein über den Körper von Uke auf dessen linke Seite. Dabei stützt du dich auf deinem rechten Fuß ab (Bilder 3 und 4). Durch Druck mit dem linken Fuß befreist du dein rechtes Bein, indem du den Fuß herausziehst und die Aktion mit Hidari-kesa-gatame abschließt.

### 6. Tori zwischen den Beinen von Uke:

Uke liegt auf dem Rücken und du befindest dich zwischen seinen Beinen. Deine Aufgabe ist es, dich aus dieser Position zu befreien und anzugreifen. Die Bildfolgen zeigen dir zwei Möglichkeiten.

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



Möglichkeit 1:  
Du fasst mit deiner linken Hand unter dem rechten Bein von Uke durch auf dessen linkes Revers. Dann „tauchst“ du unter dem Bein durch und hältst Mune-gatame.



Möglichkeit 2:  
Ohne deinen Griff zu lösen, drückst du mit deinem linken Ellbogen das rechte Bein von Uke nach unten. Dann schiebst du dein linkes Knie über den Oberschenkel von Uke, ziehst das rechte Bein nach und hältst ihn mit Kesa-gatame.



### NOTIZEN



# 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](http://burgenland.info)



JUDOMATTE PROFI



MMA KAMPFSPORTMATTE



JUDO WURFMATTE



JUDOBODEN FALTBAR



Berger GmbH  
Industriestraße 9 | 2000 Stockerau | Österreich  
+43 2266 621 260 | [info@bergergmbh.at](mailto:info@bergergmbh.at) | [www.sportmatten.com](http://www.sportmatten.com)