



### • FALLTECHNIK •

**Fallen rückwärts**  
»Ushiro-ukemi«



**Fallen seitwärts  
(beidseitig)**  
»Yoko-ukemi«



**Judorolle vorwärts  
mit Liegenbleiben oder Aufstehen**  
»Mae-mawari-ukemi«



### • WURFTECHNIK •

**O-goshi \***  
»großer Hüftwurf«



**O-uchi-gari**  
»große Innensichel«



**Uki-goshi \***  
»Hüftschwung«



**Seoi-otoshi**  
»Schultersturz«



### • BODENTECHNIK •

**Kesa-gatame**  
»Schärpen-Haltegriff«



**Tate-shiho-gatame**  
»Reitvierer«



**Yoko-shiho-gatame**  
»Seitvierer«



**Kami-shiho-gatame**  
»Kopfvierer«



### • ANWENDUNG STAND •

WENN UKE SCHIEBT UND/ODER VORKOMMT WIRFT TORI  
UKI-GOSHI ODER O-GOSHI ODER SEOI-OTOSHI

WENN UKE ZIEHT UND/ODER ZURÜCKGEHT WIRFT TORI O-UCHI-GARI

### • ANWENDUNG BODEN •

JE 1 BEFREIUNG AUS DEN 4 HALTEGRIFFEN

JE 1 ANGRIFF GEGEN EINEN IN BANKPOSITION ODER EINEN IN BAUCHLAGE  
BEFINDLICHEN UKE MIT HALTEGRIFF BEENDEN

1 WECHSEL VON HALTEGRIFF ZU HALTEGRIFF UNTER AUSNUTZUNG DER  
BEFREIUNGSVERSUCHE VON UKE



Gürtelstufe

empfohlenes Alter

7. Kyu-Grad (gelb)

8. Lebensjahr (Jahrgang)

## ERLÄUTERUNG ZUM PRÜFUNGSPROGRAMM

BIS 14 JAHRE KANN MAN NACH FRÜHESTENS SECHS MONATE DEN NÄCHSTEN KYU-GRAD ERWERBEN. AB DEM 14. LEBENSJAHR GENÜGEN AUCH NUR DREI MONATE VORBEREITUNG. AUßERDEM IST EIN MINDESTALTER VORGESCHRIEBEN: DIE PRÜFUNG ZUM 7. KYU SOLLTE FRÜHESTENS IM 8. LEBENSJAHR ABGELEGT WERDEN. JEDER WEITERE KYU-GRAD BAUT IMMER AUF DEM VORHERIGEN AUF. SO WERDEN NACH UND NACH SYSTEMATISCH ALLE TECHNIKEN VERMITTELT DIE SPÄTER IM WETTKAMPF NÜTZLICH SEIN KÖNNEN.

### FALLTECHNIK

DIE JUDOROLLE KANN WAHLWEISE MIT LIEGENBLEIBEN ODER AUFSTEHEN GEZEIGT WERDEN.

### GRUNDFORM DER WURFTECHNIK

DIE WÜRFE O-GOSHI UND UKI-GOSHI SOLLEN KLAR UNTERSCHIEDEN WERDEN KÖNNEN.

### GRUNDFORMEN DER BODENTECHNIK

ALLE GRUNDHALTEGRIFFE MÜSSEN GEZEIGT WERDEN. DIESE SOLLEN PRINZIPIELL BEIDSEITIG AUSGEFÜHRT WERDEN, WELCHES ALS AUSGANGSSITUATION AUCH ZUR BEFREIUNG DER HALTEGRIFFE DIENT.

### ANWENDUNGSAUFGABE STAND

DRUCK UND ZUG DURCH UKE MÜSSEN KLAR ERFOLGEN, SODASS TORI SEINE TECHNIKEN SAUBER AUSFÜHREN KANN. TORI SOLLTE ERKENNEN, WO SICH UKES SCHWERPUNKT BEFINDET.

### ANWENDUNGSAUFGABE BODEN

BEI BEFREIUNGEN MUSS SICH UKE SO VERHALTEN, DASS TORI SICH BEFREIEN KANN, JEDOCH MUSS KLAR ERKENNBAR SEIN, WIE EINE BEFREIUNG AUS EINEM HALTEGRIFF AUSZUFÜHREN IST.

### RANDORI

BODENRANDORI DURCH EINE WURFTECHNIK MIT ÜBERGANG ZU EINER HALTETECHNIK BEGINNEN. MÖGLICHT BEIDE PARTNER ZEIGEN ABWECHSELND MIT ERKENNBARER ABSICHT HALTEGRIFF UND ANSCHLIEßENDER BEFREIUNGSTECHNIK. D.H. KEIN SCHABLONENHAFTES ÜBEN, SONDERN DEUTLICH DIE AUFGABEN VON TORI UND UKE HERAUSSTELLEN.

### LEXIKON

AI-YOTSU	GLEICHE GRIFFHALLTUNG
O-UCHI-GARI	GROßE INNENSICHEL
SEOI-OTOSHI	SCHULTERSTURZ
KESA-GATAME	SCHÄRPEN-HALTEGRIFF
YOKO-SHIHO-GATAME	SEITVIERER
TATE-SHIHO-GATAME	REITVIERER
KAMI-SHIHO-GATAME	KOPFVIERER
MAE-MAWARI-UKEMI	JUDOROLLE VORWÄRTS
OTOSHI	STÜRZEN
GARI	SICHELN