

• **FALLTECHNIK** •

Fallen rückwärts
»Ushiro-ukemi«



Fallen seitwärts (beidseitig)
»Yoko-ukemi«



• **WURFTECHNIK** •

O-goshi
»großer Hüftwurf«



oder

Uki-goshi
»Hüftschwung«



O-soto-otoshi
»großer Außensturz«



• **BODENTECHNIK** •

Kuzure-kesa-gatame
»Variante des Schärpen-Haltegriffs«



Mune-gatame
»Brust-Haltegriff«
Variante des Yoko-shiho-gatame



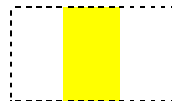
• **ANWENDUNG STAND** •

WENN UKE SCHIEBT UND/ODER VORKOMMT WIRFT TORI NACH VORNE

WENN UKE ZIEHT UND/ODER ZURÜCKGEHT WIRFT TORI NACH HINTEN

• **ANWENDUNG BODEN** •

EINE UNTERSCHIEDLICHE VERKETTUNG VON KONTROLLIERTEM WERFEN MIT ANSCHLIEßENDEM HALTEGRIFF UND NACHFOLGENDER BEFREIUNG VON UKE



Gürtelstufe

8. Kyu-Grad (weiß-gelb)

empfohlenes Alter

7. Lebensjahr (vollendet)

ERLÄUTERUNG ZUM PRÜFUNGSPROGRAMM

UM DEN 8. KYU ZU ERWERBEN, SOLLTE MAN MINDESTENS 7 JAHRE ALT SEIN UND DIE GRUNDTECHNIKEN DES FALLENS, JUDOGERECHTES GEHEN UND GREIFEN BEHERRSCHEN. DAS BINDEN DES GÜRTELS UND DAS RICHTIGE AN- UND ABGRÜßEN WERDEN VORAUSSSETZT. ERSTE EINFACHE WURFTECHNIKEN SOWIE GRUNDLEGENDE VERHALTENSREGELN DES BODENKAMPFES SOLL DER JUDOKA IN EINER PRÜFUNG DEMONSTRIEREN.

FALLTECHNIK

WERFEN UND FALLEN SOLLEN STETS ZUSAMMENHÄNGEND GEÜBT WERDEN

GRUNDFORM DER WURFTECHNIK

BEIDE PARTNER SOLLEN SICH SO VERHALTEN, DASS JEWEILS DER ANDERE PARTNER DIE TECHNIKEN LEICHT ERLERNEN KANN. DAS VERHALTEN VON UKE IST GENAUSO WICHTIG WIE DAS VON TORI.

GRUNDFORMEN DER BODENTECHNIK

DIE PARTNER MÜSSEN DIE ÜBUNGEN DEUTLICH DEMONSTRIEREN UND DEUTLICH MACHEN, DASS SIE MIT DER GEFORDERTEN TECHNIK UKE AM BODEN HALTEN KÖNNEN.

ANWENDUNGSAUFGABE STAND

HIER SOLLEN ALLE WÜRFE NACH VORNE UND NACH HINTEN AUS DER VORWÄRTS- UND RÜCKWÄRTSBEWEGUNG AUSGEFÜHRT WERDEN.

DER ZUG, SOWIE DER DRUCK VON UKE SOLL SO STARK AUSGEFÜHRT WERDEN, DASS TORI DIE AKTION GUT ÜBERNEHMEN KANN.

ANWENDUNGSAUFGABE BODEN

WERFEN UND FALLEN SOLLEN MIT HALTEN UND BEFREIEN VERBUNDEN WERDEN. AUCH HIER WIRD ERWARTET, DASS UKE SICH SO VERHÄLT, DASS TORI DAS ERLERNEN DER TECHNIKEN ERLEICHTERT WIRD.

RANDORI

DIE BEIM RANDORI ÜBENDEN JUDOKAS SOLLEN SICH NICHT ALS SIEGER ODER BESIEGTE FÜHLEN, SONDERN WISSEN, DASS BEIDE DURCH DAS LERNEN DER JUDOTECHNIKEN AUS DER BEWEGUNG GEWINNEN.

DIES ERFORDERT NATÜRLICH, DASS IM RANDORI NICHT MIT MAXIMALEM KRAFTAUFWAND UND VÖLLIG VERBISSEN GEKÄMPFT WERDEN SOLL, SONDERN MIT VIEL BEWEGUNG SPIELERISCH MIT DEN TECHNISCHEN ERFORDERNISSEN VERTRAUT MACHEN SOLLEN.

LEXIKON

KUZURE-KESA-GATAME	VARIANTE DES SCHÄRPEN-HALTEGRIFFS
MUNE-GATAME	BRUST-HALTEGRIFF
O-GOSHI	GROßER HÜFTWURF
O-SOTO-OTOSHI	GROßER AUßENSTURZ
RANDORI	FREIES ÜBEN
REI	GRUß
TORI	DERJENIGE, DER DIE AKTION MACHT
UKE	DERJENIGE, AN DEM DIE AKTION GEMACHT WIRD
UKEMI	FALLTECHNIK
UKI-GOSHI	HÜFTSCHWUNG