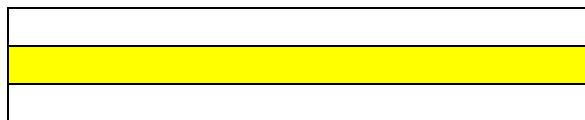
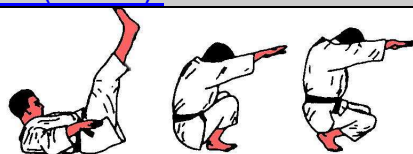


8. Kyu-Grad: weiß-gelber Gürtel
Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr



Falltechnik (Ukemi): 3 Aktionen



Fallen nach hinten, aus der Hocke (Ushiro-ukemi)

rückwärts



Fallen zur Seite, aus dem Stand (Yoko-ukemi)

seitwärts (rechts + links)

Grundform der Wurftechniken: 2 Aktionen: O-goshi oder Uki-goshi sowie O-soto-otoshi



O-goshi (großer Hüftwurf)



Uki-goshi (Hüftschwung)



O-soto-otoshi (großer Außensturz)

Anwendungsaufgabe: 2 Aktionen

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori mit **O-Goshi oder Uki-Goshi**.

Anwendungsaufgabe:

Wenn Uke zieht und/oder zurück geht wirft Tori mit **O-Soto-Otoshi**.

Im Gegensatz zur Prüfungsordnung von 2004 müssen die Würfe nicht mehr beidseitig demonstriert werden! Da viele Trainer aus methodischen Gründen von Beginn an einen Ärmel-Revers-Griff bevorzugen, kann zur Prüfung auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus diesem Griff, wie z.B. Tai-otoshi oder Tsuru-komi-goshi demonstriert werden.

Grundform der Bodentechniken: 2 Aktionen



Kuzure-kesa-gatame
(Variante des Schärpen-Haltegriffs)



Mune-gatame (Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-Shiho-Gatame)

Im Gegensatz zur Prüfungsordnung von 2004 müssen die Griffe nicht mehr beidseitig demonstriert werden! Deshalb nur noch 2 anstatt 4 Aktionen!

Anwendungsaufgabe Boden: 1 Aktion

Eine unterschiedliche Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke. (Früher 2 Aktionen)

Randori (freies Üben): 2 bis 3 Randori je 1 Minute

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; dass heißt freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.

Lexikon / neue japanische Begriffe

Die Prüflinge sollten vor allen Dingen die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, zum Beispiel die Namen der geforderten Judo-Techniken, die hier blau hervorgehoben wurden!

Rei = Gruß

Tori = derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: Greifer)

Uke = derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: Nehmer)

© J. Eggert, Judo Club Horb, 2008, Neufassung Januar 2015