

## Hinweise für die Prüfung

### Standprogramm:

**Würfe des Grundprogramms**, die im Rahmen der Prüfung zum 3. - 1. Kyu demonstriert werden, sind auf Niveaustufe 2 zu zeigen.

Die Würfe sind demnach als **zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form** auszuführen.

Es soll also **nicht** nur der reine Wurf, sondern auch der Weg hin zum Wurf gezeigt werden, z.B. durch

- Besondere Auslage (z.B. gegen Kenka-yotsu)
- Kombinationen
- Finten
- Konter
- Block
- Aussteigen
- Grifferöffnung/ Griff lösen

Je höher der angestrebte Kyu-Grad ist, desto mehr muss der Wurf auch gegen stärkere Gegenwehr von Uke durchgesetzt werden können.

### **Vorgabe:**

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußwürfe
- Die restlichen Würfe sind frei wählbar

Bei **Würfen des Erweiterungsprogramms** wird erwartet, dass auch hier die Würfe aus dynamischen Situationen erfolgen, also gerne mit Konter, Finten, Kombinationen. Die Niveaustufe 1 bezieht sich auf die Wurfqualität.

### Bodenprogramm:

Die auf Niveaustufe 2 gezeigten Lösungen für Standardsituationen müssen gegen **starke** Ukegegenwehr ausgeführt werden, es geht also darum, trotz starker Gegenwehr von Uke die Technik **durchzusetzen**.

### **Standardsituationen** sind:

- Bauchlage
- Bankposition
- Beinklammer lösen
- Rückenlage in Unterposition
- Rückenlage in Oberposition

**Positionswechsel** sind definiert als Wechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffssituation, z.B. von der selbst durchgeführten Beinklammer in Unterlage zum eigenen Haltegriff. Nicht gemeint ist die Übernahme eines Angriffs von Uke z.B. gegen die Bank .

## **Ukemi und Ukerolle:**

- 3. Kyu noch real + aktiv prüfen (Freier Fall)  
Kriterien: aus zügiger Bewegung + in „guter“ Qualität
- 2. und 1. Kyu „Stichprobenartig prüfen“ (R. Lippmann) , z.B. wenn Uke „auffällt“ (vgl. Vorkenntnisse)  
Kriterien: aus dynamischer Bewegung + in „guter“ Qualität
- Uke Aufgaben: sinnvolle Situationen schaffen, dosierter Widerstand, produktives Mitarbeiten, Verantwortung, Vertrauen
  - Ein „schlechter Uke“ verhindert Toris Judo, verletzt sich oder Tori
  - Ein Prüfling wird auch in der Ukerolle betrachtet.

## **Randori als Ersatz für Wettkampfteilnahmen:**

### **Kriterien:**

1. Technische Vielfalt und Korrektheit
2. Offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil
3. Mut und Kampfgeist
4. Effektivität und Qualität der Techniken
5. Gutes Tori- und Ukeverhalten

<b>Technik</b>	<b>Abkürzung</b>
Ashi-guruma	AGU
De-ashi-barai	DAB
Harai-goshi	HRG
Ippon-seoi-nage	ISN
Kata-guruma	KGU
Ko-soto-gake	KSK
Ko-uchi-gari	KUG
Ko-uchi-makikomi	KUM
Koshi-guruma	KOG
O-goshi	OGO
O-soto-gari	OSG
O-uchi-gari	OUG
Okuri-ashi-barai	OAB
Sasae-tsurikomi-ashi	STA
Seoi-nage	SON
Sode-tsurikomi-goshi	STG
Soto-makikomi	SMK
Sumi-gaeshi	SUG
Tai-otoshi	TOS
Tani-otoshi	TNO
Tomoe-nage	TNG
Tsuri-goshi	TGO
Tsurikomi-goshi	TKG
Uchi-mata	UMA
Uki-goshi	UGO
Uki-otoshi	UOT
Ura-nage	UNA
Utsuri-goshi	UTS

## Zieltechnik: Okuri-eri-jime als „Rollwürger“ (Kingston-Würger)

### Mögliche Ausgangssituationen:

1. Uke befindet sich bereits in der Banksituation
2. Uke greift mit einer Eindrehtechnik an und wird durch Tori sinnvoll in die Bankposition gezwungen

### Weiterer Ablauf:

Tori greift von der Seite an, an der seine Hand Ukes Revers hält, rollt sich unter Uke durch, greift dabei in Ukes Kniekehle. Nach erfolgtem Durchtauchen sich Richtung Rücken strecken

Techniken Pflichtprogramm	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
<b>Okuri-eri-jime (als „Rollwürger“)</b>  <b>(Pflicht)</b>	Ai-yotsu-Position, Uke greift mit SON an, Block durch Tori mit anschließenden Ausweichen und Niederzwingen in die Bank	Angriff von der Seite, dann „Kingston- Würger“	Darauf achten, dass Ukes Bein in der Kniekehle gefasst wird

## Ausfüllanleitung

### Beispiel:

**Zieltechnik:** O-uchi-gari (OUG)

**Ablauf:** Tori und Uke stehen als Rechtskämpfer in gleicher Auslage gegenüber. Es findet eine wettkampfgemäße Grifferöffnung statt und Tori greift Ukes mit Ko-uchi-gari (KUG) an. Uke weicht aus und Tori führt den Angriff mit O-uchi-gari weiter. Der Wurf gelingt, Tori fällt mit Uke in den Boden und gerät in eine Beinklammer, aus der er sich anschließend befreit.

**Was wäre nun einzutragen?**

Wurf-technik	Seite	Aus-lage	Vorbereitung	Nachbereitung	Welche Teilaufgaben habe ich mit der Technik erfüllt?					Zusätzliche Bemerkung (Woran muss ich denken?)	
					Konter	Kombi-nation	Finte	Übergang Stand-Boden			Abschluss-situation Boden
		Ai-yotsu oder									
		Kenka-yotsu						Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Hebel / Haltegriff / Würger / Beinklammer	
OUG	FT	A-Y	Angriff mit KUG	Mitfallen in den Boden, Beinklammer von Uke, Befreiung aus derselben		X			X	Befreiung aus Beinklammer	KUG muss ernst gemeint sein (ich will werfen), Gleichgewichtsbruch beim OUG nach HINTEN-UNTEN



Techniken Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Übergang Stand - Boden			
Bauchlage			
Bankposition			
Beinklammer lösen			

Techniken Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Uke in Rückenlage			
Tori in Rückenlage			



## Mein Bodenprogramm zum Blaugurt

Positionswechsel	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkung







Anmerkung:

- HS = Hauptseite,** d.h.: für einen Rechtskämpfer ist RECHTS die Hauptseite (**Eindrehtechnik** nach rechts), für einen Linkskämpfer ist LINKS die Hauptseite (**Eindrehtechnik** nach links)
- GS = Gegenseite,** d.h.: für einen Rechtskämpfer wird aus der Fassart „rechte Hand am Revers von Uke“ eine **Eindrehtechnik** nach LINKS durchgeführt, für einen Linkskämpfer aus der Fassart „linke Hand am Revers von Uke“ eine **Eindrehtechnik** nach RECHTS durchgeführt.
- FT = Fußtechnik** O-soto-gari, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi (unabhängig davon, ob sie in oder gegen die Bewegungsrichtung geworfen werden)

4 Würgetechniken aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, 8 Lösungen aus dem Grundprogramm, 3 Positionswechsel

Techniken Pflichtprogramm	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
<b>Sode-guruma-jime</b>  (Pflicht)			
<b>Okuri-eri-jime</b> (als „Rollwürger“)  (Pflicht)			

Techniken Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Übergang Stand - Boden aus Ai-yotsu			
Übergang Stand - Boden aus Kenka-yotsu			
Bauchlage			
Bankposition			

Techniken Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Beinklammer lösen			
Uke in Rückenlage			
Tori in Rückenlage			



Positionswechsel	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkung



## Techniken für meine Prüfung zum Braungurt

Wurf-technik	Seite	Aus-lage	Vorbereitung	Nachbereitung	Welche Teilaufgaben habe ich mit der Technik erfüllt?						Zusätzliche Bemerkung
					Konter	Kombi-nation	Finte	Übergang Stand-Boden		Abschluss-situation Boden	
		Ai-yotsu oder			2x	2x	2x	Ai-yotsu 1x	Kenka-yotsu 1x	Hebel / Haltegriff / Würger / Beinklammer	
	FT										
	FT										
	FT										
XXXXXXXX	XXX	XXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXX	XXXXX	XXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



## Techniken für meine Prüfung zum Braungurt

Wurf-technik	Seite	Aus-lage	Vorbereitung	Nachbereitung	Welche Teilaufgaben habe ich mit der Technik erfüllt?						Zusätzliche Bemerkung
					Konter	Kombi-nation	Finte	Übergang Stand-Boden		Abschluss-situation Boden	
		Ai-yotsu oder			2x	2x	2x	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Hebel / Haltegriff / Würger / Beinklammer	
		Kenka-yotsu						1x	1x		

**Anmerkung:**

**HS = Hauptseite,** d.h.: für einen Rechtskämpfer ist RECHTS die Hauptseite (**Eindrehtechnik** nach rechts), für einen Linkskämpfer ist LINKS die Hauptseite (**Eindrehtechnik** nach links)

**GS = Gegenseite,** d.h.: für einen Rechtskämpfer wird aus der Fassart „rechte Hand am Revers von Uke“ eine **Eindrehtechnik** nach LINKS durchgeführt, für einen Linkskämpfer aus der Fassart „linke Hand am Revers von Uke“ eine **Eindrehtechnik** nach RECHTS durchgeführt.

**FT = Fußtechnik** O-soto-gari, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi (unabhängig davon, ob sie in oder gegen die Bewegungsrichtung geworfen werden)

4 Hebeltechniken aus dem Erweiterungsprogramm, 7 Lösungen aus dem Grundprogramm, 1 Positionswechsel

Techniken Pflichtprogramm	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Hiza-gatame (Pflicht)			
Sankaku-gatame (Pflicht)			

Techniken Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Übergang Stand - Boden			
Bauchlage			
Bankposition			
Beinklammer lösen			

# Mein Bodenprogramm zum Grüngurt

Techniken Wiederholung Standardsituationen 7.-4. Kyu	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkungen
Uke in Rückenlage			
Tori in Rückenlage			
Positionswechsel	Ausgangssituation	Weiterführung	Bemerkung







## Techniken für meine Prüfung zum Grüngurt

Wurf-technik	Seite	Aus-lage	Vorbereitung	Nachbereitung	Welche Teilaufgaben habe ich mit der Technik erfüllt?					Zusätzliche Bemerkung	
					Konter	Kombi-nation	Finte	Übergang Stand-Boden	Abschluss-situation Boden		
		Ai-yotsu oder			1x	1x	1x	Ai-yotsu	Kenka-yotsu	Hebel / Haltegriff / Würger / Beinklammer	
Tomoe-nage (Pflicht)											
Tani-otsohi (Pflicht)											

### Anmerkung:

**HS = Hauptseite,** d.h.: für einen Rechtskämpfer ist RECHTS die Hauptseite (**Eindrehtechnik** nach rechts), für einen Linkskämpfer ist LINKS die Hauptseite (**Eindrehtechnik** nach links)

**GS = Gegenseite,** d.h.: für einen Rechtskämpfer wird aus der Fassart „rechte Hand am Revers von Uke“ eine **Eindrehtechnik** nach LINKS durchgeführt, für einen Linkskämpfer aus der Fassart „linke Hand am Revers von Uke“ eine **Eindrehtechnik** nach RECHTS durchgeführt.

**FT = Fußtechnik** O-soto-gari, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, De-ashi-barai, Ko-soto-gake, Sasae-tsurikomi-ashi (unabhängig davon, ob sie in oder gegen die Bewegungsrichtung geworfen werden)