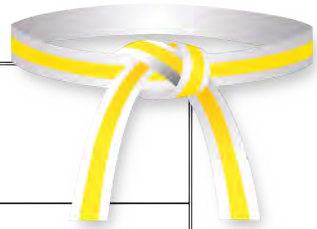
8. Kyu: weiß-gelber Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm



Falltechnik (3 Aktionen)	rückwärts	seitwärts (beidseitig)			
Grundform der Wurftechniken (2 Aktionen)	O-goshi ***oder*** Uki-goshi*	O-soto-otoshi			
Grundform der Bodentechniken (2 Aktionen)	Kuzure-kesa-gatame	Mune-gatame			
Anwendungs-aufgabe Stand (2 Aktionen)	• Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten				
Anwendungs-aufgabe Boden (1 Aktionen)	• eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke				
Randori (2-3 Randori a`1 min.)	• Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben				

* **alternativ auch** eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem **Ärmel-Revers-Griff**

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Prüfungsinhalte aus dem Ausbildungsprogramm für Kyu-Grade des Deutscher Judo Bundes e.V. in der **Übersicht**, gültig ab 16.11.2014

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Dem Judoanfänger soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden
- Der Zusammenhang von Vertrauen und Verantwortung muss deutlich werden
- Fallen nach hinten und seitwärts Landen zu beiden Seiten nach einem Wurf nach vorne
- Kontrolliertes Werfen nach vorne und nach hinten; nicht auf den Partner fallen; am Arm sichern und sicherer Stand auf beiden Beinen
- Die Würfe auf Ukes Aktion hin ausführen („Situationen nutzen“)

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Werfen und Fallen sowie Halten und Befreien sollen zusammen unterrichtet und entwickelt werden; der Übungsleiter sollte zu jedem Wurf die geeignete Falltechnik vermitteln.

2. Grundform der Wurftechnik

- Die beiden Partner müssen sich so verhalten (können), dass der andere Werfen/Fallen lernen kann; es ist also notwendig, das richtige Verhalten von Uke genauso auszubilden wie das von Tori; der verlangte Wurf kann auch „überdeutlich“ im Stand ausgeführt werden. * **Da viele Trainer und Übungsleiter 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 Tsuri-komi-goshi, demonstriert werden.**
- Unter O-soto-otoshi verstehen wir das Aufsetzen eines Beines von außen hinter einem Bein des Partners bei gleichzeitigem engen Kontakt der Schultern und der Körperseite; diese Technik ermöglicht es Kindern auf beiden Beinen stehend zu werfen und ihr eigenes Gleichgewicht zu bewahren, um so den Fall des Partners zu kontrollieren, was vor allem jüngeren Kindern bei einem O-soto-gari nicht gut gelingt

3. Grundform der Bodentechnik

- Die Partner müssen die Technik korrekt demonstrieren und deutlich machen, dass sie mit der geforderten Technik Uke am Boden kontrollieren können
- Wir nehmen Kuzure-kesa-gatame als Einstiegstechnik, weil bei diesem Griff unter Arm und Schulter statt um den Nacken gefasst wird; viele Judo-Anfänger erleben das Einklemmen des Kopfes („Schwitzkasten“) als schmerzhaft und bedrohend für ihren Nacken

4. Anwendungsaufgabe Stand

- In dieser Ausbildungsstufe soll je ein Wurf nach vorne und nach hinten aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung von Uke ausgeführt werden
- Der Zug/ Druck von Uke soll so stark erfolgen, dass Tori die Aktion gut übernehmen kann

5. Anwendungsaufgabe am Boden

Werfen und Fallen soll mit Halten und Befreien verbunden werden, damit der Anfänger einen Überblick über die technischen Möglichkeiten des Judo erhält. Es wird erwartet, dass die Partner angemessen kooperieren.

6. Randori

- Die einzelnen Bodenrandori sollten nicht länger als eine Minute dauern, die Gesamt-Prüfungszeit nicht viel mehr als 3 Minuten**.** Dazu sind im Training allerdings höhere Umfänge notwendig, d.h. mehrere Randori mit längeren Übungszeiten.
- Die beim Randori übenden Judoka sollen
  - sich **nicht** als Sieger und Besiegte fühlen, **sondern** wissen, dass beide durch das Studium der Judotechniken aus der Bewegung gewinnen
  - **nicht** mit maximalem Kraftaufwand und völlig verbissen **kämpfen, sondern** sich mit viel Bewegung „spielerisch balgen“

Lexikon/neue japanische Begriffe

1.	**Kuzure-kesa-gatame**	*Variante des Schärpen-Haltegriffs*
2.	**Mune-gatame**	*Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shiho-gatame*
3.	**O-goshi**	*großer Hüftwurf*
4.	**O-soto-otoshi**	*großer Außensturz*
5.	**Randori**	*freies Üben*
6.	**Rei**	*Gruß*
7.	**Tori**	*derjenige, der die Aktion macht (wörtlich Greifer)*
8.	**Uke**	*derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich. Nehmer)*
9.	**Ukemi**	*Falltechnik*
10.	**Uki-goshi**	*Hüftschwung*

Die Prüflinge sollten vor allem die Begriffe kennen, die zum Bestehen der Prüfung notwendig sind, z.B. die Namen der geforderten Judotechniken. Dies gilt für alle folgenden Stufen!

DJB DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.