



**Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.**

**Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V.**



# Mein Prüfungsbegleiter

**zum**

**blauen Gürtel**



---

Vorname, Name

## Mein Weg zum blauen Gürtel

---

Lieber Judoka,

herzlichen Glückwunsch zum grünen Gürtel.

Mit der nächsten Prüfung zum 2. Kyu-Grad strebst Du den blauen Gürtel an.

Neue Techniken und Technikgruppen werden bei dieser Prüfung gefordert. Die Gruppe der Würgetechniken (Shime-waza) und damit das Prinzip des Würgens sowie die Beingreiftechniken werden Dein Judo-Repertoire erweitern.

Träger des blauen Gürtels sind schon recht erfahrene Judoka und sind auf dem besten Weg, sich mit einer oder mehreren „Tokui-waza“ (Lieblingstechnik) intensiver zu beschäftigen, um sie im Randori oder Shiai zu festigen und immer erfolgreicher anzuwenden.

Mit der Nage-no-kata hast Du bereits erste Erfahrungen. Für den blauen Gürtel erarbeitest Du dir nun eine weitere Gruppe dieser Kata, die Gruppe der Ashi-waza.

Dieses Heftchen beschreibt den Weg zum zweithöchsten Schülergrad, dem 2. Kyu.



Viele neue und positive Judo-Erfahrungen wünschen Dir

Deine älteren Judoka

## Mein Weg zum blauen Gürtel

---

### Das Prüfungsprogramm zum 2. Kyu (blauer Gürtel) im 13. Lebensjahr

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Falltechnik	entfällt				
Grundform der Wurftechniken	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)	Kata-ashi-dori <b>oder</b> Kuchiki-taoshi <sup>1)</sup>
Grundform der Bodentechniken	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drei der oben genannten Techniken aus zwei verschiedenen Situationen werfen.</li> </ul>				
Anwendungsaufgabe Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime <b>und</b> Kata-ha-jime anwenden.</li> </ul>				
Randori	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung <b>und / oder</b> eine extreme Auslage einnimmt, situativ angemessen werfen.</li> <li>• Bodenrandori (auch unter Einbeziehung von Shime-waza).</li> </ul>				
Kata	Nage-no-kata: Gruppe Ashi-waza (3. Gruppe)				

<sup>1)</sup> Hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden.

Nage-no-kata, Gruppe Ashi-waza:

- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuri-komi-ashi
- Uchi-mata

### Ausbildungsschwerpunkte

- Auch wenn die Falltechnik nicht mehr überprüft wird, muss in jeder Übungsstunde das Fallen weiter trainiert werden. Das Erlernen der Würfe wie z. B. Yoko-otoshi, aber auch von Ashi-uchi-mata und Utsuri-goshi wird durch die sichere und variable Beherrschung der Judorolle erleichtert.
- Erstmals werden Beingreiftechniken eingeführt. Stellvertretend für alle Beingreiftechniken stehen die beiden Begriffe Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi. Bei allen Wurftechniken soll eine sinnvolle Kumi-kata gewählt werden. Bei der Anwendungsaufgabe sollen die geforderten Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus verschiedenen Situationen geworfen werden.
- Bei den Prüfungsinhalten der Bodentechniken werden die Würgetechniken als neue Technikgruppe gefordert. Bei der Demonstration muss die jeweilige Grundform in ihrem technischen Ablauf demonstriert werden. Dabei soll die Entwicklung der Wirksamkeit der jeweiligen Würgetechnik deutlich werden. Die Wirksamkeit der jeweiligen Technik sollte erläutert werden können. Bei der Anwendungsaufgabe geht es dann darum, die Würgetechniken aus Standardsituation wie z. B. Angriff gegen die Bank oder Bauchlage sowie aus der eigenen Rückenlage zu entwickeln.
- Beim Standrandori soll der Judoka lernen, sich auf extreme Haltungen bzw. Auslagen einzustellen. Deshalb wird das Randori zunehmend wettkampfnah gestaltet.
- Im Prüfungsfach Kata wird die 3. Gruppe der Nage-no-kata, die Gruppe der Ashi-waza (Fußtechniken) demonstriert. Für die Prüfung zum 2. Kyu sollte bereits das Zeremoniell in Ansätzen beherrscht werden.

### Yoko-otoshi (beidseitig)



Uke ist in der Vorwärtsbewegung.

Tori bricht das Gleichgewicht von Uke nach vorne rechts. Dabei hängt sich Tori an Uke und „opfert“ sein eigenes Gleichgewicht.

Tori wirft sich hierbei auf die linke Körperseite, streckt sein linkes Bein und blockiert damit die Schrittbeziehung von Uke.

Der Wurf erfolgt durch starken Zug der linken und durch Schub mit der rechten Hand.

In der Endphase lässt Tori nicht los. Tori kontrolliert Uke weiter.



Gegebenenfalls geht Tori in der Bodenlage z. B. zum Haltegriff über.

## Utsuri-goshi



Tori greift z. B. mit Koshi-guruma an.



Tori geht tief und blockt mit der Hüfte.



Tori hält engen Körperkontakt zu Uke.

Tori hebt Uke aus,



bringt die Hüfte vor und wirft Uke über seine Hüfte.



## Ashi-uchi-mata



Uke steht leicht abgebeugt und Tori provoziert durch Druck nach unten ein Aufrichten von Uke.

Dabei steht Tori bereits rechtwinklig zu Uke.

Der Wurfeingang erfolgt z. B. durch „Stepping-in“.

Das rechte Bein von Tori setzt am inneren linken Oberschenkel von Uke an und schwingt sehr hoch, während Tori nach vorne unten gezogen wird.



### **Achtung:**

Nicht mit dem Kopf in die Matte „eintauchen“!

Lasse Dir dies von Deinem Übungsleiter genau erklären).





## Yoko-gake (beidseitig)



Tori hakt hinter das vorkommende Bein von Uke

und zieht Uke mit beiden Armen zu sich.



Tori gibt das eigene Gleichgewicht auf und lässt sich auf seine linke Seite fallen lassen.

In der Endphase schwingt das eigene linke Bein mit der eingehakten Ferse von Uke nach oben.

Tori kontrolliert Uke jederzeit und geht in der Bodenlage z. B. zu Osaekomi über.



## Kata-ashi-dori oder Kuchiki-taoshi



Beim Wurfansatz Ansatz von Uke dessen angreifendes Bein fassen, anheben und z. B. mit O-uchi-gari angreifen.



Aus einer starken Bewegung links-vorwärts abbeugen und das vorne stehende Bein von Uke von innen an der Ferse fassen und Uke durch gleichzeitigen Zug am rechten Arm und Bein zu Fall bringen. Diese beiden Techniken sind nur Beispiele. Es können auch andere Beingreiftechniken gezeigt werden.

### Anwendungsaufgabe Stand

Bei der Anwendungsaufgabe im Stand sollen drei der neuen Wurf-techniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung und aus jeweils zwei verschiedenen Situationen geworfen werden:

- Yoko-otoshi (beidseitig)
- Ashi-uchi-mata
- Utsuri-goshi
- Yoko-gake (beidseitig),
- Kata-ashi-dori oder Kuchiki-taoshi

Die Situationen soll Tori selbst herstellen. Beispiele für Situationen sind:

- unterschiedliche Aktivitäten von Uke und / oder Tori:
  - schieben
  - ziehen
  - heben
  - nach unten drücken usw.
- unterschiedliche Bewegungsrichtungen:
  - vorwärts
  - rückwärts
  - nach rechts
  - nach links
  - im Kreis rechtsherum
  - im Kreis linksherum
- unterschiedliche Auslagen
  - Ai-yotsu,
  - Kenka-yotsu
- Wurf als direkte Angriffstechnik
- Wurf als Kontertechnik
- Wurf in einer Kombination
- Werfen mit unterschiedlichen Griffen an Ärmel, Kragen oder anderen Teilen des Judogi (Kumi-kata)

## Juji-jime



Weiten des Kragens durch Zug am Revers mit der linken Hand. Griff mit der rechten Hand weit in den Kragen (Daumen außen). Wechsel der linken Hand vom Revers ebenfalls in den (anderen) Kragen. Die Unterarme bewegen sich scherenförmige. Vollendung der Würgetechnik unter Herstellen eines engen Körperkontakts. Dabei werden die Ellenbogen eng zusammengezogen.



Wenn Uke die Ellenbogen von Tori blockiert, rollt sich Tori in die eigene Rückenlage.

### **Achtung:**

Würgetechniken sind nur kontrolliert und niemals ruckartig anzusetzen!

Die Auswirkungen sind genau zu beobachten!

Tori hat eine hohe Verantwortung für die Gesundheit seines Partners!

### Hadaka-jime



Der rechte Unterarm von Tori liegt vor dem Hals von Uke.

Tori greift dann mit der rechten Hand in seine eigene linke Armbeuge.



Tori verschränkt seine Arme so, dass sein linker Unterarm den Nacken von Uke blockiert.

Die Luftzufuhr und teilweise die Blutzirkulation von Uke wird beeinträchtigt.



### Okuri-eri-jime

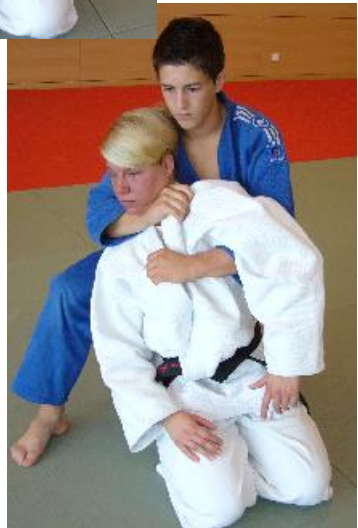


Die linke Hand von Tori greift unter Uke's linkem Arm in das linke Revers von Uke (Daumen außen) und öffnet dessen Kragen.

Die rechte Hand von Tori greift um den Hals von Uke hoch in den Kragen von Uke (Daumen innen).



Tori zieht Uke seitlich nach hinten. Durch eine Scherenbewegung der Arme von Tori tritt die Wirkung ein.



## Kata-ha-jime



Der Ansatz erfolgt wie bei Okuri-eri-jime.

Tori hebt mit seinem linken Unterarm etwa in Höhe der linken Ellenbeuge von Uke den linken Arm von Uke nach oben.



Tori schiebt seinen linken Arm weit hinter den Nacken von Uke und blockiert diesen. Gleichzeitig zieht Tori Uke seitlich nach hinten.

Die Wirkung wird wie bei Okuri-eri-jime durch die rechte Hand von Tori bewirkt.



### Anwendungsaufgabe am Boden

Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden (8 Aktionen).

#### Beispiel 1: Angriff aus der Haltegriff-Position



Griff um den Kopf in das rechte Revers von Uke (Daumen innen)



Scherenförmiger Zug mit beiden Händen, um mit Okuri-eri-jime zu würgen.



## Mein Weg zum blauen Gürtel

---

Falls Tori mit Okuri-eri-jime nicht erfolgreich ist,



..... rollt Tori Uke weiter auf seinen Rücken.

Anschließend würgt Tori mit Kata-ha-jime.



## Beispiel 2: Ausgangsposition hohe Bank



Tori steht seitwärts von Uke

Reitsitz von Tori



„Einsturz“ der Bank



Wegdrücken (nicht stoßen) des Kopfes von Uke, um den rechten Unterarm unter das Kinn von Uke zu platzieren.



Mit Hadaka-jime beenden.

### Beispiel 3: Angriff gegen die Standardsituation Bank



Tori greift mit seiner linken Hand in das rechte Revers dicht am Hals von Uke und rollt über Uke. Dabei schiebt Tori seinen rechten Arm durch die rechte Achselhöhle von Uke in Richtung des Nackens von Uke.



Durch eine Scherenbewegung der Arme von Tori wird die Technik mit kataha-jime beendet.

## Meine Prüfung zum 2. Kyu-Grad, dem blauen Gürtel

### 1. Vorkenntnisse:

Obwohl zum 2.Kyu Vorkenntnisse nur in Ausnahmefällen geprüft werden, habe ich mich trotzdem umfassend auf die Prüfungsinhalte der vorherigen Kyu-Grade vorbereitet.

### 2. Grundform der Wurftechnik:

Da die Würfe, die ich demonstriere, einen erheblichen Schwierigkeitsgrad aufweisen, muss ich besonders auf die korrekte Fassung und eine vollständig, sorgfältig kontrollierte Wurfausführung achten, damit mein Partner sicher fallen kann. Bei den Wurftechniken Kata-ashi-dori bzw. Kuchiki-taoshi kann ich auch andere Beingreiftechniken zeigen.

### 3. Grundform der Bodentechnik:

Besonders wichtig ist es, dass ich zeige, dass ich das Prinzip der jeweils demonstrierten Bodentechnik verstanden habe. Es kann durchaus vorkommen, dass mich der Prüfer danach fragt.

### 4. Anwendungsaufgabe Stand:

Wesentliches Merkmal für eine gute Qualität ist nicht das Tempo, in dem Techniken nacheinander demonstriert werden. Viel wichtiger ist es, dass die einzelne Wurftechnik aus der Bewegung vorbereitet und dynamisch geworfen sowie insbesondere bis zum Schluss kontrolliert wird.

### 5. Anwendungsaufgabe Boden:

Hier muss ich besonders darauf achten, dass Judo ein Sport mit einem Partner ist. Ein Beobachtungsschwerpunkt der Prüfer ist hierbei, ob die Prüflinge in der Lage sind, aufeinander einzugehen und die Anzahl und der Erfolg der Aktionen ausgeglichen sind.

### 6. Randori:

Ich muss konditionell auf etwa 5 Randori (Stand und Boden) von jeweils etwa 2 Minuten Dauer vorbereitet sein. Dabei muss ich damit rechnen, dass auch stärkere Partner dabei sind. Im Randori soll ich - auf lockere und spielerische Art - zeigen, dass ich über eine inzwischen beachtliche Technikvielfalt verfüge.

### 7. Kata:

Bei der Vorführung der 3. Gruppe der Nage-No-Kata soll deutlich werden, dass ich mich jetzt schon länger mit der Kata befasst habe. Wie bisher ist die Technikbeherrschung besonders wichtig. Aber auch das Zeremoniell sollte in dieser Gürtelstufe schon mehr beachtet werden.

### Was ich sonst noch wissen muss:

<b>Ashi-uchi-mata</b>	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
<b>Ashi-waza</b>	Fußtechniken
<b>Hadaka-jime</b>	Freies Würgen, „nacktes“ Würfen
<b>Juji-jime</b>	Kreuzwürgen
<b>Kata-ashi-dori</b>	ein Bein greifen
<b>Kata-ha-jime</b>	Würgen durch Fixieren eines Armes oder der Schulter
<b>Kuchiki-taoshi</b>	wörtlich: „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)
<b>Okuri-eri-jime</b>	mit beiden Kragen würgen
<b>Shime-waza</b>	Gruppe der Würgetechniken
<b>Utsuri-goshi</b>	Hüftwechselwurf
<b>Yoko-gake</b>	seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
<b>Yoko-otoshi</b>	Seitsturz

Literaturhinweis: DJB, Prüfungsordnung für Kyu-Grade,  
Materialien für Multiplikatoren, Frankfurt, 2004

### Graduierungskarte zum 2. Kyu (blauer Gürtel)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum / -Ort \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Letzte Prüfung am \_\_\_\_\_

#### Prüfungsleistungen

Prüfungsfächer	Ort	Datum	Bestätigung
Grundform der Wurftechniken			
Grundform der Bodentechniken			

Die Prüfungsfächer „Grundform der Wurftechniken“ und Grundform der Bodentechniken“ werden in einem trainingsbegleitenden Teil während des Trainings in Lehrgangsform überprüft.

Bei der Durchführung des trainingsbegleitenden Teils muss ein lizenzierte Prüfer anwesend sein. Der lizenzierte Prüfer bestätigt die bestandenen Prüfungsfächer in der Spalte „Bestätigung“ auf der Graduierungskarte.

Die Graduierungskarte wird bei der formalen Prüfung der Prüfungskommission vorgelegt.

Die weiteren Prüfungsfächer werden auf der Kyu-Prüfung geprüft.

#### Hinweis:

Werden einzelne Prüfungsfächer während des trainingsbegleitenden Teils nicht bestanden, können diese bei der formalen Prüfung wiederholt werden.



# „Erstrebe heitere Gelassenheit im Sieg und in der Niederlage“

**Gunji Koizumi**

Herausgeber:	Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2007
--------------	--

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.  
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany  
Redaktionsschluss: 1. April 2007