






| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Falltechnik 2 Aktionen | Fall rückwärts | Fallen seitwärts zu beiden Seiten | | |
| Grundformen der Wurftechniken 2 Aktionen |  |  |  | Alternativ auch eine beidbeinige Eindreh-technik aus dem Ärmel- Revers Griff. |
| | O-goshi | oder Uki-goshi | O-soto-otoshi | |
| Grundformen der Bodentechniken 2 Aktionen |  |  | | |
| | Kuzure-kesa-gatame | Mune-gatame | | |
| Anwendungsaufgabe Stand 2 Aktionen | <ul style="list-style-type: none"> ○ Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori nach vorne. ○ Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori nach hinten. | | | |
| Anwendungsaufgabe Boden 2 Aktionen | <ul style="list-style-type: none"> ○ eine Verkettungen vom kontrollierten 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. | | | |



Prüfungsprogramm zum 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr



Erläuterungen zum Prüfungsprogramm

Ausbildungsschwerpunkte

Dem Judoanfänger soll ein motivierender Einstieg ermöglicht werden
Der Zusammenhang von Vertrauen und Verantwortung muss deutlich werden
Fallen nach hinten und seitwärts 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 Aktionen hin ausführen (Situationen nutzen).

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

Falltechnik:

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

Grundformen 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 Tsurikomi-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

Grundformen 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.

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.

Anwendungsaufgabe 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.

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 zum 8. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind. Dies gilt für alle folgenden Prüfungen

| | |
|--------------------|---|
| Kuzure-kesa-gatame | <i>Variante des 3- Punkt Schärpenhaltegriff</i> |
| Mune-gatame | <i>Brusthaltegriff</i> |
| O-goshi | <i>großer Hüftwurf</i> |
| Uki-goshi | <i>Hüftschwung</i> |
| O-soto-otoshi | <i>großer Außensturz (Fallzug)</i> |
| Randori | <i>freies Üben</i> |
| Rei | <i>Verbeugung, Gruß</i> |
| Uke | <i>der Nehmende, der Geworfene</i> |
| Tori | <i>der Gebende, Angreifer, der Werfende</i> |
| Ukemi-waza | <i>Falltechnik</i> |