

4.Kyu: orange-grüner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e.V. Prüfungsprogramm

<b>Vorkenntnisse</b>	stichprobenartig				
<b>Falltechnik</b> (1 Aktion)	freier Fall ggf. mit Partnerhilfe				
<b>Grundform der Wurftechniken*</b> (5 Aktionen)	Tsuri-komi-goshi	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <b>oder</b> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage
<b>Grundform der Bodentechniken</b> (2 Aktionen)	Ude-gatame	Waki-gatame			
<b>Anwendungsaufgabe Stand</b> (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tsuri-komi-goshi oder Koshi-Uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen.</li> <li>2 der anderen vier Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituationen werfen</li> <li>Verteidigen durch Blocken gegen 2 verschiedene Eindrehtechniken</li> </ul>				
<b>Anwendungsaufgabe Boden</b> (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aus der eigenen Rückenlage (Uke zw. Toris Beinen) Ude-gatame oder Juji-gatame ausführen</li> <li>Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame oder Waki-gatame ausführen</li> <li>Aus der eigenen Bankposition zu Waki-gatame oder zu einem Haltegriff kommen</li> </ul>				
<b>Randori</b> (Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. <b>(Randori spielen!)</b></li> <li>Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen</li> </ul>				

\* eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: (Sode-) Tsuri-komi-goshi

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4. Kyu (orange-grüner Gürtel)

### Ausbildungsschwerpunkte

- Es beginnt das Grundlagentraining. Der Begriff „Grundlagentraining“ beinhaltet, dass zum Erreichen der aufgeführten motorischen Ziele eine systematische, regelmäßige und nachhaltige technisch/ taktische Ausbildung notwendig ist. Das Grundlagentraining soll auf keinen Fall einseitig wettkampfsportlich ausgerichtet sein.
- Für einen fortgeschrittenen Judoka ist es wichtig, regelmäßig die Techniken der Grundausbildung als stabile Basis für neue Techniken zu wiederholen (vgl. Vorkenntnisse)
- Die erlernten Sicheltechniken von innen sollen in Varianten unterrichtet werden.
- Koshi-uchi-mata als eine der erfolgreichsten Wettkampftechniken ist ein technischer Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Aspekte der Kumi-kata („der Art zu greifen“) werden durch Möglichkeiten des Grifflösens erweitert.
- Der freie Fall ist notwendig, um vor allem bei der Einführung der ersten Sutemi-waza („Selbstfalltechnik“) als Uke das Üben angstfrei unterstützen zu können.
- Es geht auf dieser Ausbildungsstufe bei den Wurftechniken auch darum, die Handlungsspielräume der Judoka zu erweitern und ihnen vielfältige Situationen bei der Anwendung der Wurftechniken aufzuzeigen.
- Vergrößerte Handlungsmöglichkeiten sollen sich auch im Standrandori zeigen, indem Aspekte der Kumi-kata wie Griffwechsel und Griff lösen sowie sinnvolles und variables Anwenden der Wurftechniken angewandt werden.
- Im Übergang vom Stand in die Bodenlage geht es um das sinnvolle und schnelle Erkennen und Nutzen sich bietender Situationen in den verschiedenen Lagen als Unter- oder Obermann sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

In dieser Gürtelstufe sollen zum ersten Mal Vorkenntnisse abgeprüft werden. Es soll stichprobenartig überprüft werden, ob grundsätzliche Bewegungsfertigkeiten und Techniken der vorherigen Stufen als Basis beherrscht werden. Dies gilt auch für alle folgenden Stufen und wird deshalb in den folgenden Erläuterungen nicht nochmals erwähnt!

#### 2. Falltechnik

Der freie Fall kann von älteren Judoka über 30 Jahren auch auf einer Weichbodenmatte demonstriert werden. Unter Partnerhilfe verstehen wir z.B. einen stehenden Partner, über dessen Arm man fällt („Reckstangen-Fallübung“)

#### 3. Grundform der Wurftechnik

Zur technisch korrekten Ausführung der Wurftechniken auf dieser Stufe ist das richtige Verhalten von Uke vor dem Wurf (Kuzushi, Bewegung) und im Wurf (lockeres Fallen) von besonderer Bedeutung. Bei Tomoe-nage kann alternativ auch Yoko-tomoe-nage demonstriert werden. Zur anderen Seite wird Sode-tsuri-komi-goshi empfohlen.

#### 4. Grundform der Bodentechnik

Die neuen Armhebel zeigen weitere Möglichkeiten auf, wie man den gestreckten Arm im Ellenbogengelenk hebeln kann. Für eine sichere Anwendung dieser Techniken ist beidseitiges Üben unerlässlich, geprüft wird aber nur eine Seite.

#### 5. Anwendungsaufgabe im Stand

- Für das judogemäße Ausführen der Anwendungsaufgabe ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten einzuüben, wie man auf Zug und Druck der Arme reagieren kann. Blocken einer Eindrehtechniken kann sowohl mit den Armen als auch mit der Hüfte erfolgen, wobei man den Griff beibehalten oder losreißen kann.
- Die unterschiedlichen Wurfsituationen können durch verschiedene Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Griffsituationen oder durch unterschiedliche Aktivitäten von Uke und Tori („Situationen nutzen oder schaffen“) hergestellt werden.

#### 6. Anwendungsaufgabe am Boden

- Die erlernten Armhebel sollen in Standardsituationen sinnvoll angewendet werden. Wenn Uke sich aus Haltegriffen zu befreien versucht, in der Bank verteidigt oder wenn Tori auf dem Rücken liegt, können Armhebel aber auch Haltegriffe erfolgreich angewendet werden.
- Erstmals werden Grifftechniken als Konter am Boden eingesetzt, wenn Tori aus der Bankposition in Unterlage Angriffsversuche von Uke für sich zu Waki-gatame oder einem Haltegriff nutzt

#### 7. Randori

Die Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit beginnendem „Kampfcharakter“ sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** durch eine gebeugte Körperhaltung Wurfansätze erschweren, **sondern** mit aufrechtem Oberkörper wechselseitig schnelle Wurfansätze ermöglichen
- **nicht** nur mit einem Griff üben, **sondern** mit verschiedenen Griffhaltungen zu Wurftechniken kommen
- **nicht** hart verteidigen oder hektisch angreifen, **sondern** ein bewegliches, lockeres Randori mit wechselseitigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen zeigen
- **nicht** ausschließlich im Stand arbeiten, **sondern** auch die Chancen nutzen, sinnvoll zur Bodenlage über zu gehen.

### Lexikon / neue japanische Begriffe

36.	<b>Koshi-uchi-mata</b>	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
37.	<b>Ko-uchi-barai</b>	Kleines inneres Fegen
38.	<b>Ko-uchi-maki-komi</b>	Kleines Einrollen von innen
39.	<b>O-uchi-barai</b>	Großes Inneres fegen
40.	<b>Sutemi-waza</b>	„Opfertechniken“, Selbstfallwürfe
41.	<b>Tsuri-komi-goshi</b>	Hebezughüftwurf
42.	<b>Tomoe-nage</b>	wörtl. „Wirbelwurf“, Kopfwurf
43.	<b>Ude-gatame</b>	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
44.	<b>Waki-gatame</b>	Mit der Körperseite hebeln
45.	<b>Yoko-tomoe-nage</b>	Seitlicher Kopfwurf; „Wirbelwurf“ zur Seite
46.	<b>Kuzushi</b>	Gleichgewicht brechen
47.	<b>Tsukuri</b>	Annäherung, Wurfansatz
48.	<b>Kake</b>	Wurfausführung und Kontrolle