1. Kyu (braun)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Grundform der Wurftechniken

(8 Aktionen)

Ashi-guruma *oder* **O-guruma**

»Beinrad«

»großes Rad«

Te-guruma (beidseitig)

»Handrad«

Ura-nage (beidseitig) *oder* **Yoko-guruma (beidseitig)**

»Rückwurf« »Seitrad«

Kata-guruma

»Schulterrad«

Uki-otoshi

»Schwebesturz«

Soto-maki-komi *oder* **Hane-makikomi**

»Äußeres Einrollen« »Federndes Einrollen«

Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Sankaku-osae-komi

»Dreiecks-Haltegriff«

Sankaku-gatame

»Dreiecks-Armhebel«

Sankaku-jime

»Dreiecks-Würgen«

Kata-te-jime

»mit einer Hand würgen«

Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)

Drei Techniken (außer Uki-otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen

Te-guruma als Konter oder als Angriff

Kata-guruma stehend oder knieend

Ura-nage als Konter oder als Angriff

Hier werden **beispielhaft** drei Techniken in jeweils zwei Situationen vorgestellt.

Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen Sankaku anwenden

Sankaku-osae-komi

»Dreiecks-Haltegriff«

Sankaku-gatame

»Dreiecks-Armhebel«

Sankaku-jime

»Dreiecks-Würgegriff«

Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza beenden nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners

Kata-te-jime (»Koshi-jime«)

»Ein-Hand-Würgen« (»Hüftwürgen«)

Kata-te-jime

»Ein-Hand-Würgen«

Randori

(3 Randori à 3 Min.)

Drei Randori mit verschiedenen Partnern

...spielerisches Üben mit »Kampfcharakter«...

...Angriffs-/Verteidigungsverhalten kann misslingen...

...auch im Übergang zum Boden, sich anbietende Situationen angemessen und sinnvoll nutzen...

Standrandori soll als »freies Üben« mit dosierten, **angemessenen Widerständen** praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des **»Judospiels Randori«** aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, 1. Gruppe: Te-waza

1. Uki-otoshi

2. Seoi-nage

3. Kata-guruma

Ganz besonders kann Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollen.