

2. Kyu: blauer Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Grundform der Wurftechniken⁷ (5 Aktionen)	Yoko-otoshi	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen 			
Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Aus je 1 Standardsituation Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden 			
Randori (3 Randori á 3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) 			
Kata	<ul style="list-style-type: none"> Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza (nur zu einer Seite) 			

Erläuterung zum Prüfungsprogramm 2. Kyu (blauer Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Auch wenn Fallen als Prüfungsfach nicht mehr überprüft wird, muss dennoch in jeder Übungsstunde Fallen weiter geübt werden. Insbesondere die sichere und variable Beherrschung der Judorolle erleichtert das Erlernen von Würfen wie Yoko-otoshi, aber auch von Ashi-uchi-mata und Utsuri-goshi.
- In dieser Ausbildungsstufe werden erstmals Beingreifer eingeführt. Sie können relativ oft und einfach im Aufwärmen als spezielle Fallschulung zum Rückwärtsrollen erprobt werden.
- Am Boden liegt der Schwerpunkt eindeutig auf dem vielfältigen Erlernen von Würgetechniken. Dabei ist es wichtig, Wirkungsweise und Funktion von Würgegriffen präzise zu erläutern.
- Standrandori wird auf dieser Stufe mit wettkampfnahen Verhaltensweisen angereichert, um schon im freien Üben sich auf extreme Haltungen bzw. extreme Auslagen einstellen zu lernen.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

- Vorkenntnisse sollten nur in solchen Fällen überprüft werden, wo sich aus der Prüfung heraus Zweifel an der sicheren Beherrschung von Grundlagen ergeben, die in vorhergehenden Stufen erlernt worden sein sollten, so z.B. die 2. Gruppe der Nage-no-kata aus der Stufe des 3. Kyu.
- In allen anderen Fällen kann die Beurteilung der Vorkenntnisse vor allem im Bereich Fallen sich aus den allgemeinen Leistungen während der jeweiligen Prüfung ergeben.

2. Grundform der Wurftechnik

Bei der Demonstration der jeweiligen Grundform soll eine sinnvolle Kumi-kata gewählt werden. Eine Gefährdung von Uke durch eine unsichere bzw. nicht korrekte Wurfausführung **darf nicht toleriert werden**. Dies gilt besonders für Yoko-otoshi, Ashi-uchi-mata, Utsuri-goshi und Yoko-gake.

3. Grundform der Bodentechnik

Es muss bei der Demonstration der jeweiligen technischen Grundform deutlich werden, wie die Wirksamkeit der Technik entwickelt wird. Dabei kann sich der Prüfer durchaus durch Nachfragen vergewissern.

4. Anwendungsaufgabe Stand

- Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die entsprechenden Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung geworfen werden. Tori soll zunehmend selbständig eigene günstige Situationen schaffen.
- Wie man diese Situationen unterschiedlich gestalten kann, wurde in den Erläuterungen zum 3. Kyu ausführlich beschrieben.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Es wird erwartet, dass die Judoka abwechselnd und spielerisch mit einem dosierten Widerstand die verlangten Würgetechniken aus Standardsituationen des Bodenkampfes entwickeln, dabei
- bieten sich vor allem Angriffe gegen die Bank oder Bauchlage sowie aus der eigenen Rückenlage an.
- Es kann sinnvoll sein, bei diesem Prüfungsfach beide Judoka gemeinsam zu beurteilen.

6. Randori

Randori auf dieser Stufe sollte ein freies, spielerisches Üben sein. Die beim Randori übenden Judoka sollen

- **nicht** verbissen gegeneinander kämpfen, **sondern** die gestellten Aufgaben im Stand und am Boden mit einem angemessenen Wechsel aus Anspannung und Lockerheit demonstrieren
- **nicht** unbedingt mit jedem Ansatz zum Erfolg kommen, **sondern** auch durch korrektes Verteidigen (keine steifen Arme!) Fallen verhindern.

7. Kata

- Für den 2. Kyu wurde die 2. Gruppe der Nage-no-kata „Ashi-waza“ (Fußtechniken) ausgewählt, weil zwei der drei zu demonstrierenden Techniken schon auf vorangehenden Ausbildungsstufen erlernt wurden.
- Das Zeremoniell sollte in Ansätzen beherrscht werden; Abstriche bei der Ausführungsqualität sind durchaus zulässig.

Lexikon/neue japanische Begriffe

61. Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
62. Ashi-waza	Fußtechniken
63. Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen
64. Juji-jime	Kreuzwürgen
65. Kata-ha-jime	Einen Arm festlegen und würgen
66. Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
67. Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
68. Yoko-gake	Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
69. Yoko-otoshi	Seitsturz

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2. Kyu

Anwendungs- aufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none">• 2 Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe• 2 Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk• 2 Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers
Anwendungs- aufgabe Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none">• 2 Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe• 2 Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden

1. Anwendungsaufgabe im Stand

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. beide Hände würgen am Hals von vorne).

Die Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk sollen sich auf ungefährliche Situationen beziehen, in denen kein weiterer Angriff(z.B. Faustschlag) droht. Entsprechend sollte auf ein deeskalierendes Verhalten Wert gelegt werden.

Zwei Abwehrtechniken, denen das Prinzip des Ableitens zu Grunde liegt, sollen demonstriert werden. Dabei muss Bewegungsenergie der angreifenden Extremität abgeleitet, also von ihrem eigentlichen Ziel abgebracht werden, ohne sie zu stoppen (z.B. Verteidigung mit Unterarm nach innen gegen einen Fauststoß).

2. Anwendungsaufgabe am Boden

Hier geht es um die Demonstration von dynamischen und kontrollierten Verteidigungshandlungen gegen Halte- und Würgeangriffe, welche nicht zwingend aus klassischen Kampfsportarten stammen (z.B. Schwitzkasten, Würgen mit beiden Händen in der Reitposition, Kesa-gatame).



DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

1. Kyu: brauner Gürtel

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken ⁸ (5 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma	Sukui-nage oder Te-guruma	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-jime	
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> 3 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen 				
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> aus 3 unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z.B. mit Koshi-jime) 				
Randori (3 Randori á 3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> 3 Randori mit verschiedenen Partnern 				
Kata	<ul style="list-style-type: none"> Nage-no-kata Gruppe Te-waza (zu beiden Seiten) 				

⁸ Eine der Wurftechniken zur anderen Seite, Empfehlung: Ura-nage

Erläuterung zum Prüfungsprogramm 1. Kyu (brauner Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Mit Erlangen des 1. Kyu sind die wesentlichen technischen Elemente des Grundlagentrainings vermittelt worden.
- Die Wurftechniken erfordern von Uke eine sichere und selbstbewusste Beherrschung der Falltechniken, da der Fall bei einigen Wurftechniken sehr hoch (wie z.B. Ura-nage, Kata-guruma) und auch hart (z.B. Soto-maki-komi oder Te-guruma) sein kann.
- Bei den Grifftechniken liegt das besondere Augenmerk auf Sankaku („Dreieck“) –Techniken, die sowohl als Haltegriff, als Würgegriff oder als Armhebel abgeschlossen werden sollen.
- Mit der Anwendungsaufgabe Boden wird der für die Teilnahme an Wettkämpfen sehr wichtige Zusammenhang zwischen Stand- und Bodentechniken weiter verdeutlicht.
- Standrandori soll als „freies Üben“ mit dosierten, angemessenen Widerständen praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des „Judospieles Randori“ aufzeigen, ohne sich zu verabreden, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.
- Das Üben der Nage-no-kata wird mit der 1. Gruppe Te-waza („Handtechniken“) abgeschlossen. Auch wenn es für die Prüfung zum 1. Kyu nicht zwingend notwendig ist, sollten die Judoka in der Lage sein, die drei bisher erlernten Gruppen auch hintereinander in der korrekten Reihenfolge zu demonstrieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Nur in ganz besonderen Fällen sollten die Prüfer Vorkenntnisse beurteilen. Das richtige (Fall-)Verhalten von Uke kann auch rückwirkend beurteilt werden. Vgl. dazu auch die Anmerkungen des 2. Kyu.

2. Grundform der Wurftechnik

- Ura-nage, Yoko-guruma und Te-guruma können als Kontertechniken aber auch als direkte Angriffe sinnvoll demonstriert werden.
- Ashi-guruma und O-guruma geben die Möglichkeit, den Kawaishi-Eingang („über Kreuz-Eingang“) als weitere Eingangsbewegung zu studieren.
- Kata-guruma kann sowohl als klassische Variante mit hohem Ausheben und auch als „Abtaucher“ mit niedrigem Abrollen vorgeführt werden.
- Maki-komi Techniken müssen so eingeführt werden, dass der Fall von Uke durch Tori gut und sicher zu kontrollieren ist.

3. Grundform der Bodentechnik

- Die Grundformen der Sankaku-Varianten können sich mit der Anwendungsaufgabe vermischen, weil eine Demonstration dieser Techniken fast immer sinnvoll aus Standardsituationen heraus erfolgt.
- Kata-te-jime sollte auch in der Wettkampfvariante „Koshi-jime“ gezeigt werden können.

4. Anwendungsaufgabe Stand

Im Unterschied zum Randori sollen bei der Anwendung konkrete Wurftechniken im „freien Üben“ gezeigt werden. Dabei soll diese „Randori ähnliche“ Anwendung durchaus auf vorheriger Absprache beruhen.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Im Übergang zum Boden sollen zwei Angriffe von Uke mit Würgegriffen gekontert werden. Dieser Übergang ist für einen fortgeschrittenen Judoka zwingend notwendig.
- Auch Sankaku ist für den fortgeschrittenen Judoka ein „Muss“! Daher erklärt sich diese Anwendungsaufgabe.

6. Randori

Randori auf dieser Stufe sollten ein freies, spielerisches Üben mit „Kampfcharakter“ sein das alle Möglichkeiten des Judo beinhalten kann, d.h. Angriffs-/Verteidigungsverhalten kann durchaus misslingen. Dies gehört zu den Kernkompetenzen eines Braungurtes.

7. Kata

Kata schult präzise verabredetes Üben. Jede Bewegung ist vorgegeben und bekannt. Daher kann ganz besonders das Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollten.

Lexikon/neue japanische Begriffe

70. Ashi-guruma	Beinrad
71. Hane-maki-komi	„schnellendes“ Einrollen
72. Kata-guruma	Schulterrad
73. Kata-te-jime	mit einer Hand würgen
74. Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang
75. Koshi-jime	„Hüftwürger“
76. Makikomi-waza	„Einroll-/Einwickeltechniken“
77. O-guruma	großes Rad
78. Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
79. Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
80. Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
81. Shime-waza	Würgetechnik
82. Sukui-nage	Schaufelwurf
83. Soto-maki-komi	äußeres Einrollen/Einwickeln
84. Te-guruma	Handrad
85. Te-waza	Handtechnik
86. Uki-otoshi	Schwebesturz
87. Ura-nage	Rückwurf
88. Yoko-guruma	Seitrad

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1. Kyu

Anwendungsaufgabe Stand (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none">• 2 dieser Techniken aus je 2 verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none">• 3 Verteidigungshandlungen gegen Atemi-Angriffe in der Bodenlage• 2 Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“

1. Anwendungsaufgabe im Stand

Hier steht die Demonstration der Wurftechniken im Rahmen einer dynamischen Verteidigungshandlung im Mittelpunkt. Ashi-guruma und O-guruma werden für die Anwendung in der Selbstverteidigung auf Grund der einbeinigen Wurfausführung nicht empfohlen.

2. Anwendungsaufgabe am Boden

Die Verteidigungshandlungen sollen gegen dynamische Atemi-Angriffe gegen einen am Boden liegenden Verteidiger angewendet werden. Der Angreifer muss nicht zwingend selbst in der Bodenlage sein (z.B. Tritte zum Kopf des am Boden liegenden Verteidigers, Faustschläge zum Kopf in der Reitposition).

Hier geht es darum mögliche Übergänge zum Boden in der Selbstverteidigung an einem Beispiel aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen hierbei direkte Übergänge vom Stand zu Boden in Nothilfesituationen (z.B. Hadaka-jime bei Annäherung von hinten).



DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.