

Gelber Gürtel Fallen Werfen, Halten)

Ukemi (Fallschule) und Partnerverhalten

- Rückwärts (mit Rolle zur Lieblingsseite)
- Seitwärts zur Lieblingsseite
- Judorolle auf der Lieblingsseite

Sei ein guter Uke – ihr wollt beide eine schöne Prüfung machen.

Nage waza (Würfe)

Ihr müsst 3 Würfe vorführen: Je eine Technik aus Ashi waza (Fuß/Beinwürfe), Koshi waza (Hüftwürfe) und Te waza (Hand/(Schulter)würfe). 1 Wurf aus den Bereichen Koshi/Te waza (auch Eindrehtechniken genannt) muss Links ausgeführt werden

Hier ist eure Auswahl:

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
De ashi barai	O goshi	Morote Seoinage
	Uki goshi	

1 Übergang vom Werfen zum Halten (Kontrolliertes Werfen und nachgehen in die Bodenlage ohne das sich Uke auf den Bauch drehen kann.)

Ne waza (Boden)

Ihr müsst **4 Haltegriffe** vorführen:

Kesa gatame

Yoko shiho gatame

Kami shiho gatame

Tate shiho gatame

2 Haltegriffwechsel:

Z. B. Von Kesa gatame zu Yoko shiho gatame oder von Yoko shiho gatame zu Kami shiho gatame.

1 Umdreher gegen die Bank mit anschließendem Haltegriff.

Theorie

3 von 9 Judowerten nennen:

Höflichkeit

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde.

Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

Hilfsbereitschaft

Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen.
Sei ein guter Uke.
Unterstütze als Höher-Graduierter/ Trainingsälterer die Anfänger.
Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache.
Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Respekt

Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend.
Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

Bescheidenheit

Spielerische Dich selbst nicht in den Vordergrund.
Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung.
Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.

Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

Mut

Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand.
Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf.
Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die Du als unfair empfindest.

Vokabeln

Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung
O	Groß	Gatame	Halter	Shiho	Vierer
Ko	Klein	Kami	Von oben	Kesa	Schärpe
Yoko	Seite/Seitlich	Tate	Von unten	Goshi/Koshi	Hüfte

Kampfrichterhandzeichen

Ein ganzer Punkt, gewonnen.



IPPON

Ein halber Punkt



WAZAARI

Stop, aufhören



MATE

Haltegriff gilt.



OSAE KOMI

Haltegriff gelöst.



TOKETA

Kleider ordnen

