

# Orangegelber Gürtel (Vertiefung und Variationen von Halten, Werfen, Fallen)

## Ukemi (Fallschule) und Partnerverhalten

Aus dem Stand:

- Rückwärts rechts und links
- Seitwärts rechts und links
- Judorolle rechts und links mit liegenbleiben
- Radschlagen auf der Lieblingsseite

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

## Nage waza (Würfe)

Ihr müsst 6 Würfe vorführen: Je 2 Techniken aus Ashi waza (Fuß/Beinwürfe), Koshi waza (Hüftwürfe) und Te waza (Hand/(Schulter)würfe).

Hier ist eure Auswahl:

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
De ashi barai	O goshi	Morote Seoinage
O uchi gari	Uki goshi	Tai otoshi
Ko soto gake		Ippon seoinage

2 Übergänge 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 8 Haltegriffe vorführen:

Kesa gatame	Ushiro kesa gatame
Yoko shiho gatame	Ura gatame
Kami shiho gatame	Kuzure kami shiho ghatame
Tata shiho gatame	Uki gatame

### 3 Haltegriffwechsel:

#### Beispiele

Von Kesa gatame zu Yoko shiho gatame

von Yoko shiho gatame zu Kami shiho gatame

von Kesa gatame zu ura gatame

von Kami shiho gatame zu Kuzure kami shiho gatame

1 Umdreher gegen die Bank mit anschließendem Haltegriff.

# Theorie

6 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
Kuzure	Variante	Gari	Sichel	Te	Hand
Uchi	Innen	Kami	Harai/Barai	Ashi	Bein/Fuss
Soto	Aussen	Gake	Einhängen	Waza	Technik