

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 6. Kyu (gelb-oranger Gürtel)

Ausbildungsschwerpunkte

- Das sichere, beidseitige Beherrschen der Judorolle ist ein wichtiger Schwerpunkt dieser Ausbildungsstufe.
- Die Einführung von Fußtechniken erweitert das Wurfrepertoire um Techniken, die den Judo-Grundsatz „vom bestmöglichen Einsatz der vorhanden körperlichen und geistigen Kräfte“ sehr anschaulich verdeutlichen.
- Auf dieser Stufe wird besonderer Wert auf die Möglichkeiten von Tori gelegt, selbst die Initiative zu ergreifen und durch eigenen Zug und Druck mit den Händen und/ oder Körperbewegungen Wurftechniken vorzubereiten („Situationen schaffen“)
- Die sinnvolle und situationsgerechte Verbindung zwischen Standkampf und Bodenkampf soll beim Üben und Anwenden der Judotechniken immer wieder deutlich gemacht werden.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Falltechnik

Auf dieser Stufe muss die Judorolle zu beiden Seiten gezeigt werden, sowohl mit Liegenbleiben als auch mit Aufstehen. Dies ist vor allem für das Erlernen des Tai-otoshi eine sehr nützliche Voraussetzung.

2. Grundform der Wurftechnik

- Ippon-seoi-nage soll aus dem Reversgriff und nicht einem Ärmelgriff erlernt werden, denn dadurch ist das Herstellen des Oberkörperkontakts leichter erlernbar. Tori soll bei nur leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken aus dem Stehen werfen und Ukes Fall gut unterstützen und kontrollieren.
- Bei Tai-otoshi rechts ist wichtig, dass Tori beide Beine belastet und das rechte Bein von Uke blockiert.
- Werfen mit der kleinen Fläche der Fußsohle wird durch Ko-uchi-gari und Ko-soto-gari eingeführt.
- Ko-soto-gake kann auch mit dem Unterschenkel geworfen werden.
- Mit De-ashi-barai soll die erste Fegetechnik als neues Wurf-Prinzip behutsam eingeführt werden.

3. Grundform der Bodentechnik

- Mit der Einführung von Haltegriffvarianten soll das _____ für eine variable Arbeit am Boden gestärkt werden. Die Judoka sollen verstehen, dass man den gleichen Haltegriff mit unterschiedlichem Einsatz der Arme, Beine und des Körpergewichts ausführen kann, um so Ukes Verteidigungs-/ Befreiungsversuchen zu begegnen.

4. Anwendungsaufgabe im Stand

- Auf dieser Stufe lernt Tori, einen Wurf durch eigene Aktionen vorzubereiten. Mit wechselndem Einsatz von Zug und Druck sowie Körperbewegungen („Tai-sabaki“) werden „Situationen geschaffen“.
- Parallel zu der größeren Aktivität von Tori muss Uke lernen, sich korrekt und angemessen zu verteidigen. Dies soll zunächst sehr judogemäß durch Ausweichen und Übersteigen erfolgen. (**Kein Sperren** mit den Armen!!)
- Uke muss bei dieser Anwendungsaufgabe der Technik entsprechend die unterschiedlichen Arten zeigen, wie man auf einen Zug nach vorne reagieren kann.

5. Anwendungsaufgabe am Boden

- Der flüssige Übergang vom Stand in die Bodenlage wird mit Fußtechniken eingeführt. Tori soll Uke dabei während der gesamten Bewegung kontrollieren und sinnvoll zu einem Haltegriff übergehen.
- Die Befreiungen sollten sich nach Möglichkeit ergänzen, d.h. die Reaktionen von Uke berücksichtigen.
- Sinnvolles Arbeiten in der Standardsituation Rückenlage und die Vorbereitung auf Randori erfordern, Lösungen für die Ober- und die Unterlage zu kennen.

6. Randori

Die Gesamtzeit für das Prüfungsfach Randori sollte mit mehrfachem Partnerwechsel 10 Minuten nicht überschreiten. Die beim Randori übenden Judoka sollen „schönes Judo“ demonstrieren

- **nicht** mit den Armen sperren, **sondern** lockere, gebeugte Arme und einen aufrechten Kampfstil zeigen
- **nicht** ausschließlich verteidigen, **sondern** auch entschlossen angreifen und zu werfen versuchen
- **nicht** nur die Rolle von Tori demonstrieren, **sondern** auch ein guter (d.h. kooperierender/kämpfender) Uke sein und bei einem guten Angriff auch eine gute Falltechnik zeigen
- am Boden **nicht** nur spielerisch miteinander raufen, **sondern** mit größeren Widerständen als im Stand auch das gegeneinander Kämpfen erproben

Lexikon/neue japanische Begriffe

Ippon-seoi-nage:	Punkt-Schulterwurf
Tai-otoshi:	Körpersturz
De-ashi-barai:	Den Fuß seitlich fegen
Ko-uchi-gari:	Kleine Innensichel
Gake:	Einhängen