



Deutscher Judo-Bund Ausbildungsinhalte für Kyu-Grade „Materialien für Multiplikatoren“, 16.11.2014

2. Kyu: blauer Gürtel

empfohlenes Alter:

13. Lebensjahr (Jahrgang)

Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm

Vorkenntnisse	stichprobenartig							
Falltechnik	Ushiro-Mawari-Ukemi (Rückwärts-Fallübung) <i>Miai (rechts) & Hidari (links)</i>		Yoko-Ukemi (Seitwärts-Fallübung) <i>Miai (rechts) & Hidari (links) am/mit Partner</i>		Mae-Mawari-Ukemi (Vorwärts-Fallübung) <i>Miai (rechts) & Hidari (links) – mit Lieaenbleiben und Aufstehen</i>		freier Fall (beidseitig)	
Grundform der Wurftechniken 7 Aktionen	Yoko-Otoshi (Seit-Sturz) (beidseitig) -> <i>Yoko-Sutemi-Waza</i>	Ashi-Uchi-Mata (innerer Schenkelwurf mit Bein) -> <i>Ashi-Waza</i>	Utsuri-Goshi (Hüftwechselwurf) -> <i>Koshi-Waza</i>	Yoko-Gake (seitliches Einhängen) (beidseitig) -> <i>Yoko-Sutemi-Waza</i>	Kata-Ashi-Dori (ein Bein greifen) -> von innen ins Kniegelenk -> <i>Te-Waza</i>	Kuchiki-Taoshi („den morschen Baum fällen“) (Beingreifer) -> von außen ins Kniegelenk -> <i>Te-Waza</i>		
Grundform der Bodentechniken 4 Aktionen	Juji-Jime (Mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgen.) -> <i>Nami-Juji-Jime</i> aus dem „Reitsitz“		Hadaka-Jime (freies Würgen -> ohne Hilfe des Judogi würgen) -> <i>Hadaka-Jime</i> (hinter UKE sitzend)		Okuri-Eri-Jime (Durch Zuziehen des Kragens würgen.) -> <i>Okuri-Eri-Jime</i> (hinter UKE sitzend)		Kata-Ha-Jime Würgen unter Festlegen von Arm bzw. Schulter. -> <i>Kata-Ha-Jime</i> (hinter UKE sitzend)	
Anwendungsaufgabe Stand 6 Aktionen	<u>Drei</u> der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen							
	Yoko-Otoshi - aus der Mattenrandsituation - aus der Kreisbewegung		Ashi-Uchi-Mata - Kombination: De-Ashi-Barai-Ansatz -> UKE weicht nach hinten aus -> <i>Ashi-Uchi-Mata</i> - aus der Kreisbewegung		Yoko-Gake - Konter: UKE greift mit <i>Koshi-Guruma</i> an -> TORI kontert <u>im Drehbeginn</u> mit <i>Yoko-Gake</i> - als Angriffstechnik (UKE in Rückwärtsbewegung)		Kuchiki-Taoshi - Kombination: O-Uchi-Gari-Ansatz (Treibeschrift) -> UKE weicht nach hinten aus -> <i>Kuchiki-Taoshi</i> - aus TORI's Vorwärtsbewegung	
Anwendungsaufgabe Boden 8 Aktionen	Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen <i>Juji-Jime</i> , <i>Hadaka-Jime</i> , <i>Okuri-Eri-Jime</i> und <i>Kata-Ha-Jime</i> anwenden							
	Gruppe der Juji-Jimen - UKE verteidigt in der Bankposition -> Angriff von vorn -> Marhenke-Würger - UKE befindet sich in TORI's Schere -> Gyaku-Juji-Jime		Gruppe der Hadaka-Jimen - UKE verteidigt in der Bauchlage -> Angriff aus dem Reitsitz -> Ushiro-Jime - Tori befindet sich in UKE's Schere -> kommt mit einem Bein raus -> Sode-Jime		Gruppe der Okuri-Jimen - UKE verteidigt in der Bankposition -> Angriff von hinten -> UKE umdrehen (TORI in Rückenlage, UKE auch und zwischen TORI's Beinen) -> Okuri-Eri-Jime - UKE verteidigt in der Bankposition -> Angriff von vorn -> (gerollter) Gyaku-Okuri-Eri-Jime		Gruppe der Kata-Ha-Jimen - UKE verteidigt in der Bankposition -> Angriff von vorn -> UKE in der Position lassen -> Gyaku-Kata-Ha-Jime oder mit UKE rollen -> <i>Kaeshi-Jime</i> - UKE verteidigt in der Bankposition -> Angriff von der Seite -> Jigoku-Jime	
Randori	1) Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. 2) Bodenrandori (auch unter Einbezug von <i>Shime-Waza</i>).							
Kata	Naga-no-Kata Gruppe <i>Ashi-Waza</i> • <i>Okuri-Ashi-Barai</i> / <i>Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</i> / <i>Ashi-Uchi-Mata</i>							



Vorkenntnisse	stichprobenartig				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)	Kata-ashi-dori <u>oder</u> Kuchiki-taoshi *
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	• 3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen				
Anwendungsaufgabe Boden (8 Aktionen)	• Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden (8 Aktionen)				
Randori (5 Randori a' 2min)	• 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	• Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza				

* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden

Erläuterungen zum Ausbildungsprogramm des 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 Würfetechniken. Dabei ist es wichtig, Wirkungsweise und Funktion von Würfegriffen 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 Ausbildungsfächern**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. Die beiden Begriffe Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi stehen stellvertretend für alle Beingreiftechniken.

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 im Stand

- Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die entsprechenden Wurftechniken dynamisch und kontrolliert aus der Bewegung geworfen werden. Tori soll zunehmend selbstständig 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 Würfetechniken 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 3. 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

59. Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
60. Ashi-waza	Fußtechniken
61. Hadaka-jime	Freies Würgen, „nacktes“ Würgen
62. Juji-jime	Kreuzwürgen
63. Kata-ashi-dori	ein Bein greifen
64. Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
65. Kuchiki-taoshi	wörtl. „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)
66. Okuri-eri-jime	Mit beiden Krügen würgen
67. Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
68. Yoko-gake	Seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz
69. Yoko-otoshi	Seitsturz