

8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Dokumentation eines Grundverständnisses von und über Judo!

Durch eine Graduierung zum 8. Kyu wird anders als bisher und anders als durch die höheren Grade kein erreichtes Fertigniveau, sondern ausschließlich ein Grundverständnis von und über Judo, dokumentiert

Beim Judo sind **zehn Judo-Werte** und die Einhaltung von Etikette, die diese Werte repräsentieren, allgegenwärtig und unerlässlich.

Durch die Begrüßung werden die **Judo-Werte** wie **Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit** und **Ernsthaftigkeit** verdeutlicht und verinnerlicht.

„REI“ -- Die Begrüßung



<p>EHRLICHKEIT Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Die Wahrheit zu sagen ist die Basis eines gemeinsamen Miteinanders, ohne Ehrlichkeit kann kein Vertrauen aufgebaut werden.</p>	<p>ERNSTHAFTIGKEIT Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.</p>	<p>FREUNDSCHAFT Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.</p>	<p>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.</p>
<p>BEScheidenHEIT Spiele 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.</p>	<p>WERTSCHÄTZUNG Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.</p>	<p>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.</p>	<p>HÖFLICHKEIT Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.</p>
<p>RESPEKT Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judo betrieben haben.</p>	<p>MUT Nimm beim freien Üben und im Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.</p>		

<p>Beim Judo wird gelernt zu fallen ohne sich zu verletzen, da dies die Voraussetzung für jedes weitere Üben und für Sicherheit in vielen Situationen des Alltags ist.</p>	<p>Beim Judo-Standkampf versuchen die Kämpfenden sich kontrolliert zu werfen. Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo. Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.</p>	<p>Beim Judo-Bodenkampf versuchen sich die Kämpfenden gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort mit einem Haltegriff zu kontrollieren.</p>	<p>Beim Judo gibt es mit dem „2-maligen-Abschlagen“ (Maitta) ein universelles STOP-Signal, das alle Aktionen unmittelbar beendet.</p>
<p>eine Falltechnik z.B. Ushiro-Ukemi-Waza</p>	<p>eine Wurftechnik z.B. O-Soto-Otoshi</p>	<p>eine Festhaltetechnik z.B. Kuzure-Kesa-Gatame</p>	<p>2x</p>

<p>Wer war der Begründer des Judo?</p> <p>Jigoro Kano</p>
<p>Seit wann wird Judo unterrichtet?</p> <p>1882</p>
<p>Was heißt Judo in der deutschen Übersetzung?</p> <p>JUDO= der sanfte Weg (nicht Kraft ist entscheidend sondern Technik); JU= sanft DO= Weg</p>
<p>Wie lautet das Prinzip beim Judo?</p> <p>Siegen durch Nachgeben.</p>
<p>Aus welchem Land kommt Judo?</p> <p>Japan</p>

Einstieg: Grundverständnis von und über Judo

8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Durch eine Graduierung zum 8. Kyu wird **anders als bisher** und anders als durch die höheren Grade **kein erreichtes Fertigniveau, sondern ausschließlich ein Grundverständnis von und über Judo**, dokumentiert, das im Rahmen einer Kurzeinführung innerhalb und außerhalb eines Vereins durch praktische Beispiele erlangt wurde:

1. Beim Judo sind **Judo-Werte** und die Einhaltung von Etikette, die diese Werte repräsentieren, allgegenwärtig und unerlässlich.
2. Beim Judo wird gelernt zu **fallen ohne sich zu verletzen**, da dies die Voraussetzung für jedes weitere Üben und für Sicherheit in vielen Situationen des Alltags ist.
3. Beim Judo-Standkampf versuchen die Kämpfenden sich **kontrolliert zu werfen**.
4. Beim Judo-Bodenkampf versuchen sich die Kämpfenden gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort **mit einem Haltegriff zu kontrollieren**.
5. Beim Judo gibt es mit dem „Abklopfen“ ein **universelles STOP-Signal**, das alle Aktionen unmittelbar beendet.

Hinweise zum Verfahren

Diese elementaren Grunderfahrungen, **die unter anderem Judo von anderen Kampfsportarten abgrenzen** können im Rahmen einer Einführung von nur wenigen Stunden **innerhalb und außerhalb von Judovereinen** vermittelt werden. Sie können auch von Personen ohne formale Qualifikation (Graduierung, Prüferlizenz, Trainerlizenz) im Judo **nach zertifizierender Beratung** vermittelt und ein entsprechender Lernerfolg festgestellt werden.

Voraussetzung für eine Graduierung von Teilnehmenden außerhalb von Judovereinen ist daher eine **formlose Kooperationsvereinbarung** mit einem Judoverein, der über mindestens eine Person mit gültiger Trainer-C-Lizenz oder höher verfügen muss, um den Kooperationspartner angemessen beraten zu können.

Der 8. Kyu wird entsprechend der vorstehenden Erläuterungen **stets von einem Verein** an die Teilnehmenden von Angeboten einer kooperierenden Einrichtung (Kita, Schule, private Initiative usw.) auf einer offiziellen DJB-Urkunde bescheinigt, die der Verein durch eigene Kontaktdaten ergänzen kann. Entsprechende Blanko-Urkunden sind von den Vereinen über die Geschäftsstellen der Landesverbände bestellbar.

Ein DJB-Mitgliedsausweis ist für die Graduierung von Teilnehmenden an Angeboten der Kooperationspartner nicht erforderlich. Für Vereinsmitglieder gilt jedoch die Passordnung des DJB uneingeschränkt.