

1. Kyu (braun)

Mindestalter: 14. Lebensjahr (Jahrgang)

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse werden stichprobenartig überprüft

Grundform der Wurftechniken

(8 Aktionen)

Ashi-guruma *oder* O-guruma
Te-guruma (beidseitig)
Ura-nage (beidseitig) *oder* Yoko-guruma (beidseitig)
Kata-guruma
Soto-maki-komi *oder* Hanemakikomi
Uki-otoshi
Schwebesturz

Grundform der Bodentechniken

(4 Aktionen)

Sankaku-osaekomi
Sankaku-jime
Sankaku-gatame
Kata-te-jime

Anwendungsaufgaben Stand

(6 Aktionen)

Ura-nage stehe als Konter *oder* als Angriff
Kata-guruma stehe als Konter *oder* knieend als Angriff
Te-guruma als Angriff
Sankaku-gatame als Konter
Sankaku-jime als Konter
Kata-te-jime als Angriff

Hier werden beispielhaft drei Techniken in jeweils zwei Situationen vorgestellt.

Anwendungsaufgaben Boden

(6 Aktionen)

Sankaku-osaekomi
Sankaku-gatame
Sankaku-jime
Sankaku-jime
Kata-te-jime
Kata-te-jime

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangssituationen Sankaku anwenden

Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza beenden nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners

Randori

(3 Randori à 3 Min.)

Drei Randori mit verschiedenen Partnern

...spielerisches Üben mit ...Angriffs-/Verteidigungsverhalten kann misslingen...

...auch im Übergang zum Boden, sich anbietende Situationen angemessen und sinnvoll nutzen...

Standandori soll als »freies Üben« mit dosieren, angemessenen Widerständen praktiziert werden. Dabei sollen die Judoka möglichst viele Aspekte des »Judospieles Randori« aufzeigen, ohne sich zu verabsen, sondern aus dem Gefühl heraus, eine sich anbietende oder geschaffene Situation angemessen und sinnvoll zu nutzen.

Kata

(6 Aktionen)

Nage-no-kata, Te-waza
Uki-otoshi
Seo-i-nage
Kata-guruma

Ganz besonders kann Timing, Abstimmung, Kooperation und Präzision der Wurftechniken bewertet werden. Die Form sollte richtig sein, auch wenn Verstöße gegen Details unberücksichtigt bleiben sollen.