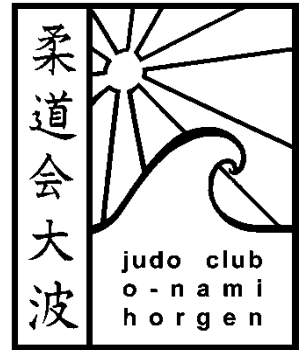


Judo Sport Club O-Nami Horgen

www.o-nami.ch info@o-nami.ch



Anmeldung zur Gürtelprüfung

Vom Judoka auszufüllen	Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____ Training / Sensei: _____ Unterschrift Judoka: _____
Zusammen mit dem Trainer ausfüllen	Datum Prüfungstermin: _____ Gürtel: _____ Gürtelgrösse: _____ Prüfungspartner: _____ Unterschrift Sensei: _____
Prüfung	Experte: _____ bestanden: <input type="checkbox"/> nicht bestanden: <input type="checkbox"/> Bemerkungen: _____ _____ _____ _____

Allgemeingültiges

- Alle Techniken werden immer aus einer **sinnvollen** Bewegung ausgeführt.
- Für Standtechniken ermöglichen sich zum Beispiel die Kreisbewegung, das Rückwärts-/Vorwärts-/ oder Seitwärtslaufen.
- Bodentechniken können aus dem Übergang Stand/Boden, der Bank-/ Bauch- oder Rückenlage gezeigt werden. Es ist egal, wie viele Drehtechniken angewendet werden. Wichtig ist, dass ein fließender Übergang in die Bodentechnik stattfindet. Die Techniken sollen stets mit voller Kontrolle ausgeführt werden (beim Drehen von Uke und bei Übergang Stand/Boden)
- Bewertung: gut: +, Ansatz sichtbar: ~, nicht gemacht: -
- Die folgenden Punkte dienen als Orientierungshilfe. Das Bestehen der Prüfung liegt im Ermessen des Experten/ der Expertin und ist nicht abhängig von der Anzahl der erfüllten Punkte.

Nage-waza (Standtechniken)

Halb-Grün

Sasae-tsuri-komi-ashi	rechts	links	Uchi-mata (Goshi oder Ashi)	rechts	links
Mit abgewinkeltem Standbein auf die Seite stehen			Tori unterläuft Uke, tieferer Schwerpunkt		
Tori blockiert Ukes nach vorne kommenden Fuss und zieht mit den Armen horizontal			Bei der Wurfausführung blickt Tori nach hinten und dreht sich aus		
Uke macht dadurch eine Tsempo-kaiten			Tori zieht mit den Armen während der Drehung		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		
Morote-seoi-nage			Ko-uchi-maki-komi		
Tori setzt Reversgriff eher tief an - > Handgelenk nicht abgeknickt, sondern gerade			Tori geht in die Hocke und blockiert mit abgedrehtem Fuss Ukes Fuss möglichst weit unten		
Tori geht mit aufrechter Rückenhaltung in die Hocke			Tori schiebt Uke mit der Hüfte weg		
Tori kontrolliert Uke mit seinem Ellenbogen in Ukes Achselhöhle			Mit beiden Händen greift Tori an Ukes Arm		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		

Orange

De-ashi-barai	rechts	links	Tsuri-komi-goshi (falls Sode-Tsuri-komi-goshi: Grundform kennen)	rechts	links
Grosser Schritt			Uke gibt Hara -> Brett		
Hüfte rausdrücken			Uke über die Hüfte ziehen, Reversarm möglichst gut strecken		
Vorderes Bein auf die Seite wischen			Tief gehen wegen Schwerpunkt, zum Partner hineindrehen		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		
Okuri-ashi-barai			Harai-goshi		
Wurf kommt aus den Beinen und den Knien			Uke auf äusseres Bein ziehen		
Hüfte rausdrücken			Hand bleibt immer am Revers!		
Beide Beine seitlich fegen			Tiefer Schwerpunkt, Bein mit Bein wegfege		
Mit den Armen Steuerrad-Bewegung durchführen			Körper drehen, nach hinten schauen		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		

Halb-orange

Ko-soto-gari	rechts	links	O-goshi	rechts	links
Auf die Seite stehen und Ferse / Achillessehne mit Fuss wegsicheln			Hand auf den Rücken legen		
Ellbogen nach unten ziehen			Zwischen Ukes Beinen stehen		
Auf Dreieck der Fussverlängerungen von Uke achten			Ausheben, am Zugarm ziehen, Kopf nach hinten drehen		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		

Ko-soto-gake (z.B. als Konter Tai-otoshi)			Ippon-seoi-nage		
Fuss beim Übersteigen um 180° drehen			Arm gut einklemmen, Kontrolle bei der Achsel		
Ukes Bein zwischen Toris Beinen haken			Zwischen Ukes Beinen stehen		
			Schräger Stand, in der Hocke -> Toris Gürtel muss tiefer als Ukes Gürtel sein		
			Ausheben, am Zugarm ziehen, Kopf nach hinten drehen		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		

Gelb

O-uchi-gari	rechts	links	Tai-otoshi	rechts	links
Beinsichel tief ansetzen (nicht in der Kniekehle)			Beim Eindrehen Schulter vorne positionieren		
Mit Armen ins Loch drücken (Druck Richtung Boden)			Gewicht auf beiden Beinen gleich		
Hüfte mit tiefem Körperschwerpunkt nach vorne schieben und Uke mit Hüfte wegdrücken			Ärmelhand zum Gürtelknopf ziehen, Revershand nach vorne stossen -> Hand-Wurf!		
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		
Ko-uchi-gari					
Fuss in der Luft oder nach kurzer Belastung wegsicheln					
Mit Armen ins Loch drücken (in die Richtung, wo das Bein weggesichelt wurde)					
Hara geben					
Name:					
positiv:					
negativ:					

Halb-gelb

O-soto-gari	rechts	links	Uki-goshi	rechts	links
Äusseres Bein mindestens auf Höhe von Ukes Beine			Uke bringt Input -> Tori wirft vorbeigehenden Uke		
Körperkontakt von Hüft bis Schulter, Hara geben			ausheben und viel schwingen		
Gleichgewicht brechen, Uke aufs Standbein ziehen			verschobener Stand, Uki-goshi ist „Halber O-goshi“, es wird nur halb (bis zur Hüfte) eingedreht, Kontakt mit der Hüfte		
wegfegen, Bein durchschwingen					
Name:			Name:		
positiv:			positiv:		
negativ:			negativ:		
Hiza-guruma					
Tori steht auf der Seite (Fuss drehen) und auf gleicher Höhe wie Uke					
Ukes hinteres Bein unterhalb des Knies mit Fuss blockieren					
Radbewegung mit den Armen					
Name					
positiv:					
negativ:					

Ne-waza (Bodentechniken)

Kesa-gatame		Tate-shiho-gatame	
Kopf nach unten drücken		Hände korrekt zusammenhalten	
Beine auseinander setzen		Ukes Oberarm als Kissen benutzen	
Rippen beschweren		Mit Beinen einhaken oder parallel zu Uke knien	
Oberarm kontrollieren			
Kuzure: 3 Varianten zeigen			
Hon: bei Kindern (bis U15) Hand flach auf den Boden legen, bei Jugendlichen (ab U18) hochziehen erlaubt			
Befreiung		Befreiung	
Name		Name	
positiv:		positiv:	
negativ:		negativ:	
Yoko-shiho-gatame		Kami-shiho-gatame	
Füsse aufgestellt		Kopf auf die Seite legen	
Ukes Bauch belasten -> Shiho = vier Punkte = Oberkörper von Uke		Beine auseinander setzen	
Obere Hand unter dem Kopf, untere Hand unter dem Bein und Gi halten		Bauch belasten	
3 Varianten zeigen		Kuzure: beide Arme unten, beide Arme oben, einen Arm unten und einen oben, Arm einbinden (3 Varianten zeigen)	
Befreiung: z.B. Ukes Kopf nach unten stossen und mit Bein einwickeln, mit Arm Uke auf die gleiche Linie bringen und drehen		Befreiung: Oberkörper nach unten stossen, drehen	
Name		Name	
positiv:		positiv:	
negativ:		negativ:	

Kata-gatame		
Arm als Kissen nehmen		
Hände korrekt zusammenhalten		
Knie an Ukes Körper drücken		
Mit gestrecktem Bein nach vorne laufen		
Befreiung: unterlaufen und Brücke machen		
Name		
positiv:		
negativ:		

Allgemeines

Halb-grün

Zeigen zweier Renraku-Waza (Kombinationen)	
Name	
Wurfphasen	
Tsukuri (Vorbereitung) Kuzushi (Gleichgewicht brechen) Kake (Wurfausführung) Nage (Fall)	
Uchi-Komi (Eingänge ohne Wurf, Wiederholungen)	

Orange (Wunschprogramm)

Zeigen eines Gegenangriffs	
Kakari-Geiko (Angriff des einen, nur Verteidigung des anderen)	
Unterschied zwischen Randori (freies Üben, Übungskampf) und Shiai (Wettkampf)	

Halb-orange (Wunschprogramm)

Zeigen einer Wurftechnik mit zwei sinnvollen Vorbereitungen	
Zeigen einer Kombination	
Zeigen eines Übergangs Wurf zu Bodentechnik	
Wechsel von einer Kontrolltechnik in eine andere	

Gelb (Wunschprogramm)

Alle Techniken aus einer sinnvollen Bewegung zeigen	
Tori (Person, die angreift)	
Uke (an dieser Person wird die Technik ausgeführt)	
Yaku-soku-geiko (Üben nach Absprache)	
Kontrolltechnik nach Angriff auf Uke in Bank- oder Bauchlage oder Uke zwischen den Beinen	
Befreiungen aus Kontrolltechniken	

Halb-gelb (Wunschprogramm)

Alle Techniken rechts und links zeigen		
Ritsu-rei (stehend Grüßen)		
Za-rei (kniend Grüßen)		
	rechts	links
Ushiro- ukemi (Fallen rückwärts)		
Yoko-ukemi (Fallen seitwärts)		
Mae-ukemi (Fallen vorwärts)		
Zempo-kaiten (Judorolle)		
Dojo-Regeln		

Übungsvarianten

- Seoi-otoshi: Kombination aus Seoi-nage
- Tani-otoshi: mit Kissen, Lumpen, Ushiro ukemi, als Angriffswurf mit Achselhöhlengriff
- Yoko-otoshi: Seitwärtsrolle üben, aus dem Seitwärtslaufen, aus der Kreisbewegung
- Tomoe-nage: Go-Kyo-Form, Kata-Form, Yoko-tomoe-nage