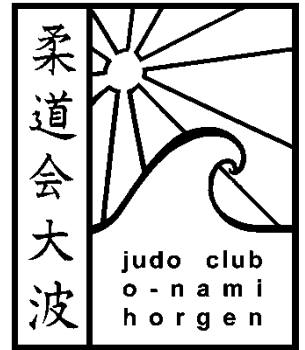


Judo Sport Club O-Nami Horgen

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)

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)

Kuzure-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			
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	
Befreiung: 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:	

Allgemeines

Gelb

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

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