

Österreichischer Judoverband



**DEINE NÄCHSTE GÜRTELPRÜFUNG
DER GRÜN-BLAUGURT**

4. Kyu

JUDO
AUSTRIA

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 4. KYU

2. Auflage August 2022

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (7. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan) †
Prof. Karl Karner (8. Dan)
Ing. Alfred Himmler (7. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (3. Dan)
Markus Moser, MSc (2. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (2. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner,
Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom
Bundesministerium für Unterricht und Kunst

Österreichischer Judoverband



GRÜN-BLAUGURT (4. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|----------------------|----|
| 1. Uchi-mata | RL |
| 2. Ko-uchi-maki-komi | nW |
| 3. Sumi-gaeshi | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. Ude-hisigi-hiza-gatame | RL |
| 2. Ude-hisigi-ude-gatame | RL |
| 3. Sankaku-waza | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|--|----|
| 1. Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza | nW |
| 2. Uchi-mata-sukashi | nW |
| 3. Verteidigung gegen Hishigi | nW |

THEORIE

1. Was bedeutet Inaktivität?
2. Was bedeutet Passivität, defensives Verhalten bzw. Negativ-Judo?
3. Für welche verbotenen Handlungen erhält man Hansokumake?
4. Wie ist Judo in Österreich entstanden?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):



1. Uchi-mata:

ASW

Die Wurfbewegung ist dem Harai-goshi ähnlich. Der Unterschied liegt darin, dass dein Schwungbein nicht außen, sondern zwischen den Beinen von Uke durchschwingt. Gleichzeitig mit dem Durchschwingen neigst du den Oberkörper nach vorne und durch Zug mit dem linken Arm und Druck mit dem rechten Ellbogen wirfst du dadurch Uke über dich.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



2. Ko-uchi-maki-komi:

YSW



Uke steht breiter als schulterbreit (Bild 1). Du steigst mit deinem rechten Fuß (bei Rechtsausführung) weit zwischen die Beine von Uke und gehst dabei in die Knie. Der rechte Arm geht dabei unter die Achselhöhle von Uke, wie bei Ippon-seoi-nage, du fasst aber Ukes Ärmel (Bild 2). Nun ziehst du dein linkes Bein nach und hängst dich mit dem rechten Bein in das rechte Bein von Uke ein. Gleichzeitig drückst du deinen Oberkörper nach unten und rollst dich sozusagen ein (maki). Durch Zug mit beiden Händen unterstützt du dabei die Rollbewegung deines Oberkörpers (Bild 3).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



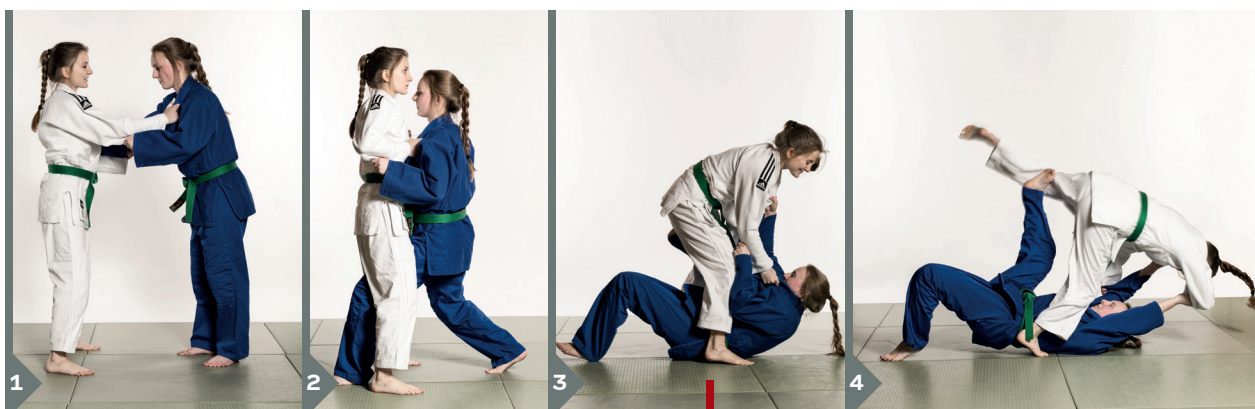


3. Sumi-gaeshi:

MSW

Uke steht breiter als schulterbreit (Bild 1). Du steigst mit deinem linken Fuß (bei Rechtsausführung) weit zwischen die Beine von Uke (Bild 2). Nun ziehst du dein rechtes Bein an (Knie nach außen) und setzt deinen Rist am linken Oberschenkel von Uke an (Bild A). Durch diese enge Position kippst du nach hinten um. Dabei ziehen deine Arme Uke nach oben über deinen Kopf, du bringst dein Gesäß so nahe wie möglich an deine linke Ferse und dein rechter Fuß schiebt Uke über dich. Während du nach hinten kippst, kippt Uke nach vorne. Er macht mit seinem rechten Bein einen großen Schritt nach vorne und rollt über dich hinweg (Bild 4).

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Katame-waza (Bodentechnik):

1. Ude-hishigi-hiza-gatame:

KAW

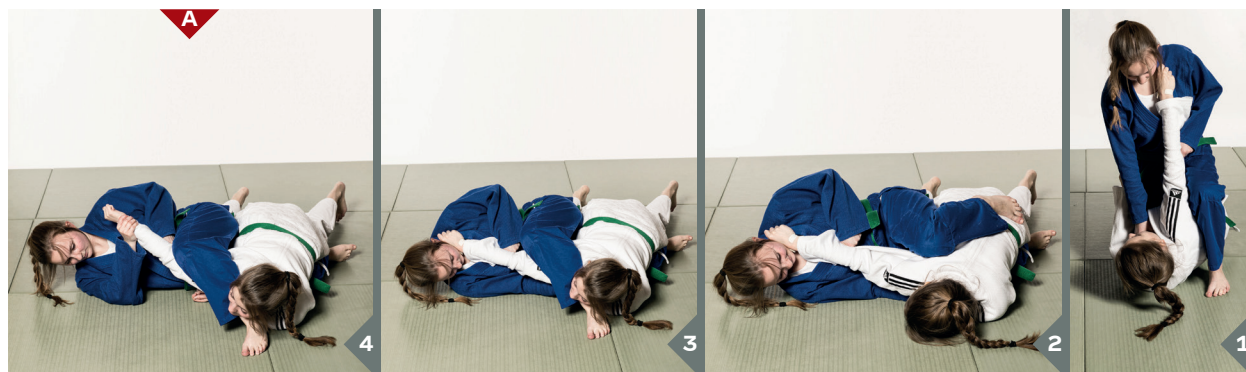
Diese Technik kann in unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden, die sich in ihrer Ausgangs- und Endposition unterscheiden und deshalb auch unterschiedlich benannt werden.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Ausführung 1 (Bildfolge A):

Uke liegt am Rücken, du kniest über ihm, der linke Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Beide fassen in der Grundfassart zu. Du willst auf Ude-hishigi-juji-gatame gehen und streckst mit einem starken Zug den rechten Arm von Uke (Rechtsausführung). Dieser kippt dich zur rechten Seite (von dir aus gesehen), um die Technik zu verhindern. Du kontrollierst aber durch den Zug mit deinem linken Arm weiterhin Uke, setzt dein linkes Bein über Ukes rechten Arm zu seinem Hals, erfasst mit der rechten Hand Ukes rechtes Handgelenk und hebelst mit Hilfe des Beines bzw. Knies (hiza).



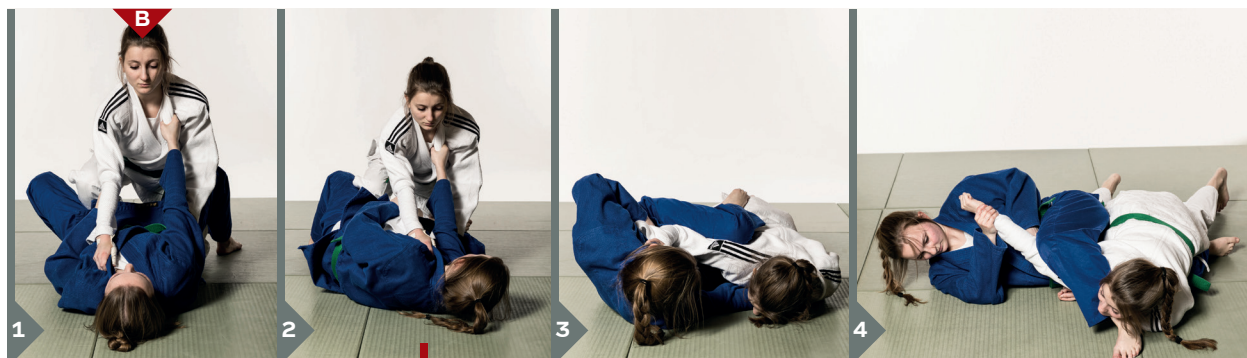
Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

NOTIZEN



Ausführung 2 (Bildfolge B):

Bei dieser Variante liegst du am Rücken, Uke befindet sich zwischen deinen Beinen, sein rechter Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Beide fassen in der Grundfassart zu. Du verhinderst einen Angriff von Uke, indem du dich zur rechten Seite drehst, das rechte Bein am linken Oberschenkel von Uke ansetzt und diesen wegdrückst (Rechtsausführung - Bilder 2, 3 und C). Du kontrollierst aber durch den Zug mit deinem linken Arm weiterhin Uke, setzt dein linkes Bein über Ukes rechten Arm zu seinem Hals, erfasst mit der rechten Hand Ukes rechtes Handgelenk und hebelst mit Hilfe des Beines bzw. Knies (hiza).



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!



2. Ude-hishigi-ude-gatame:

KAW

Diese Technik kann in unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden (z.B. auch aus dem Stand), die sich in ihrer Ausgangs- und Endposition unterscheiden. Die Abbildungen zeigen eine Variante aus der Rückenlage von Uke. Du kniest über ihm, dein rechter Fuß ist aufgestellt. Ihr fasst einander in Grundfassart, jedoch erfasst Uke mit seiner rechten Hand das Revers deiner Jacke im Nackenbereich (Rechtsausführung - Bild 1). Du klemmst das Handgelenk von Uke mit dem Kopf und der Schulter ein, ziehst dabei mit der linken Hand seinen Arm hoch, sodass die Schulter gestreckt wird (Bild 2). Nun greifst du mit der linken Hand über den rechten Ellbogen von Uke und mit der rechten Hand über deine eigene Hand (Bild 3). Dabei bleibt das Handgelenk von Uke immer zwischen Kopf und Schulter eingeklemmt und durch Aufrichten deines Oberkörpers wird immer Zug auf den Arm ausgeübt. Nun drehst du deinen linken Ellbogen nach vor und du hebelst, indem du beide Hände zu dir ziehst und den Ellbogen von Uke überstreckst (Bild 4).

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

NOTIZEN



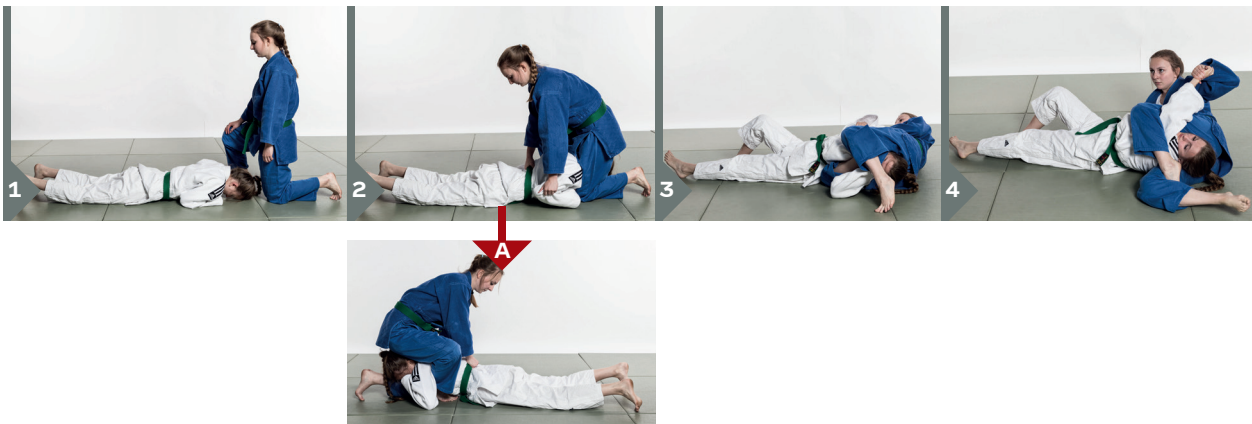
3. Sankaku-waza (Dreieckstechnik):

Techniken dieser Gruppe können sowohl zur Osae-komi-waza, Kansetsu-waza oder Shime-waza zählen, je nachdem, mit welcher dieser Waza der Erfolg eintritt. Dementsprechend heißen sie:

- Sankaku-gatame Haltetechnik
- Ude-hishigi-sankaku-gatame Hebeltechnik oder
- Sankaku-jime Würgetechnik.

Bei dieser Technik kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Als Beispiel zeigen die Abbildungen eine Sankaku-waza aus der Bauchlage von Uke (Bild 1). Du befindest dich im Halbkniestand vor Uke und klemmst seinen linken Arm und den Kopf zwischen deinen Beinen ein (Bilder 2 und A). Dabei führst du deine rechte rechte Ferste und dein linkes Knie so eng wie möglich zusammen. Mit Zug beider Hände nach oben lässt du dich nach rechts fallen und drehst Uke dadurch in Rückenlage. Nun ergreifst du den linken Arm von Uke, ziehst ihn zu dir und hängst deinen linken Rist in deiner rechten Kniekehle ein. Nun ist der Beinschlüssel geschlossen.



Möglichkeit 1: **SHW**
 Du drückst Ober- und Unterschenkel deines linken Beines mit Unterstützung des rechten Unterschenkels zusammen und würgst Uke (Sankaku-jime).



Möglichkeit 2: **KAW**
 Du ergreifst das linke Handgelenk von Uke und drückst den Unterarm von dir weg und hebelst (Ude-hishigi-sankaku-gatame).



Möglichkeit 3: **OKW**
 Du drehst dich mit deinem Oberkörper auf Uke, erfasst ein oder beide Beine hältst ihn so fest (Sankaku-gatame). Der Beinschlüssel bleibt geschlossen.

ANWENDUNGSAUFGABEN



1. Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza:

Deine Aufgabe ist es, Uke durch Angriffe aus der Gruppe der Ashi-waza auf der Matte zu bewegen und seine Position (Auslage) zu stören. Im günstigsten Fall kannst du durch diese Störaktionen selbst einen Angriff starten und mit einer passenden Kombination Uke werfen. Als Beispiel ist hier die Kombination von Ko-uchi-gari zu Ippon-seoi-nage angeführt.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



Wenn Uke mit dem rechten Bein vorne steht, greifst du mit Ko-uchi-gari an (Bild 1). Uke verhindert durch Aussteigen den vermeintlichen Wurf (Bild 2). Mit deinem rechten Fuß steigst du gleich weiter und drehst dich zu Ippon-seoi-nage ein, mit dem du Uke wirfst (Bilder 3 und 4).



2. Uchi-mata-sukashi:

TEW

Diese Technik ist eine Gegenwurftechnik. Uke greift mit Uchi-mata an. In dem Moment, in dem Uke sein rechtes Bein zurückschwingt, zieht Tori sein linkes Bein an und weicht mit der Hüfte nach rechts aus (Bilder 1 und A). Er schafft somit Platz (sukashi). Uke kann den Angriff jedoch nicht mehr stoppen, das Bein geht ins Leere (Bild 2 und B). Tori nützt nun diese Schwungbewegung aus, drückt mit dem linken Arm und zieht mit dem rechten Arm, damit Uke nach vorne sein Gleichgewicht verliert, sich überschlägt und so geworfen wird (Bild 3). Tori kann diese Bewegung mit den Armen auch dadurch unterstützen, dass er mit seinem linken Bein weit nach links steigt und ähnlich wie bei Tai-otoshi das linke Standbein von Uke sperrt (Rechtsausführung).

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.



3. Verteidigungen gegen Hishigi:

Eine wirkungsvolle Verteidigung gegen Hishigi muss bereits beim Ansetzen der Technik erfolgen. Zu einem späteren Zeitpunkt ist dies zwar auch möglich, doch mit einem wesentlich höheren Kraftaufwand.

Bei dieser Übung kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen.

Die Abbildungen zeigen zwei Beispiele, wie du dich gegen Hishigi verteidigen kannst.



Bild A: Verschränken der Arme und Hindrehen zu Uke, sodass der Ellbogen des angegriffenen Armes zwischen den Beinen von Uke durchgezogen werden kann und damit der Hebel nicht mehr möglich ist.



Bild B: Indem du mit deiner freien Hand das Bein von Uke, das bei deinem Kopf steht, ergreifst (Hose oder Knöchel) und es, während sich Uke niedersetzt und Hishigi anwenden möchte, über deinen Kopf schiebst und dich mit dem Nacken über das Bein legst. Zusätzlich kannst du dich noch zu Uke drehen, um den Arm bzw. Ellbogen näher an dich heranziehen zu können.



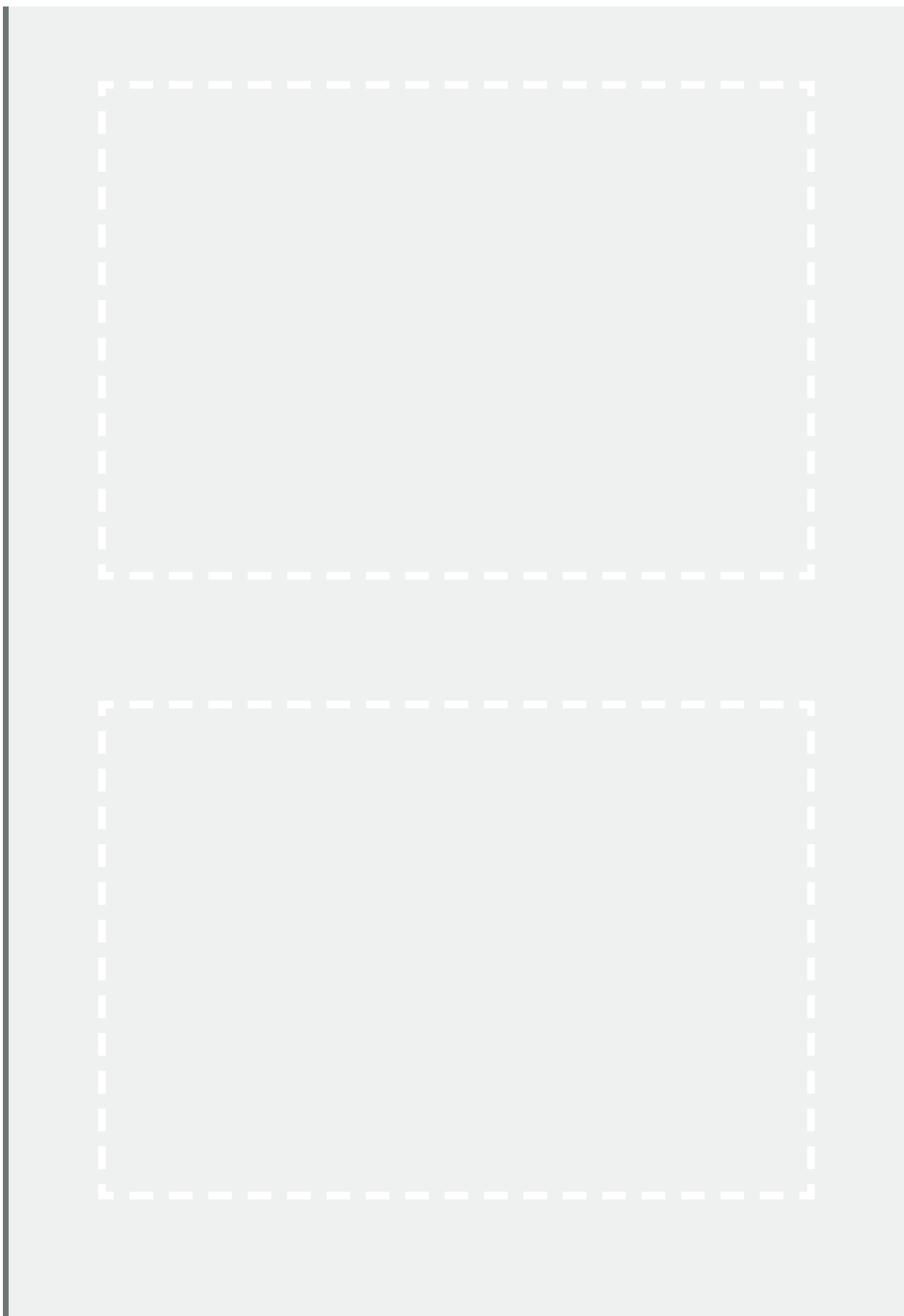
Achtung: Sobald dein Partner abklopft oder „Aus!“ ruft, löst du sofort den Griff!

NOTIZEN

A large, empty grey rectangular area intended for taking notes, occupying most of the page below the header.

PLATZ FÜR DEINE BILDER







burgenland

die sonnenseite österreichs

HERZLICH WILLKOMMEN IM BURGENLAND: EIN LAND ZEIGT SICH VON SEINEN SCHÖNSTEN SEITEN.



Mit 300 Sonnentagen ist das Burgenland die richtige Adresse, wenn man nach sportlicher Abwechslung sucht. Ob Radfahren, Wandern, Nordic Walken oder Laufen - das Burgenland bietet Bewegungshungrigen eine Fülle von Möglichkeiten. Und im milden pannonischen Klima können viele Sportarten fast ganzjährig ausgeübt werden. Das vielfältige Angebot an Ausflugszielen und eindrucksvolle Landschaften warten darauf entdeckt zu werden.

Mehr auf burgenland.info

© Burgenland Tourismus - Oliver Gabst



JUDOMATTE PROFI



MMA KAMPFSPORTMATTE



JUDO WURFMATTE



JUDOBODEN FALTBAR



Berger GmbH

Industriestraße 9 | 2000 Stockerau | Österreich

+43 2266 621 260 | info@bergergmbh.at | www.sportmatten.com