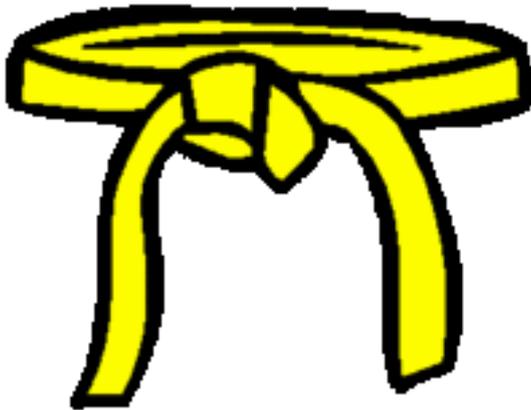




## 7. Kyu: Gelber Gurt



Der Gelbe Gurt ist der zweite Gurt, den man im Judo erreichen kann. Mit diesem Gurt ist es Judoka jeder Altersklasse erlaubt, sich bei offiziellen Turnieren anzumelden.

### [Prüfungsbestimmungen](#)

Bitte üben Sie auf Judo- oder ähnlichen Turnmatten. Weichböden sind meistens ungeeignet. Die Würfe und die Fallschulen sind eng miteinander verbunden und sollten deswegen gemeinsam erlernt werden.

### [Lernplan](#)

---

## Falltechniken



### **Fallschule Rückwärts**

Bewegungsbeschreibung:

Aus der eigenen Rückwärtsbewegung geht man in die Hocke, Kinn auf die Brust, und rollt sich auf den Rücken. Übermäßige Energie wird durch ein Abklatschen auf der Matte abgefedert. In der Endposition liegt man auf dem Rücken mit den Händen auf der Matte, aber nah am Körper.

[Ausführungshilfen](#)

### **Fallschule Seitwärts**

Bewegungsbeschreibung:

Aus der eigenen Seitwärtsbewegung fällt man auf die Seite entgegengesetzt der Bewegungsrichtung. Übermäßige Energie wird durch ein Abklatschen auf der Matte abgefedert. Während der gesamten Ausführung ist der abschlagende Arm gestreckt, die Endposition ist auf der Seite mit ausgestrecktem Bein.

[Ausführungshilfen](#)

---

## **Wurftechniken**

Wurftechniken sind immer zu zwei Seiten ausführbar. Die Bewegungsbeschreibungen hier sind allgemein gehalten und deswegen eventuell schwerer verständlich als die detaillierteren in den Ausführungshilfen für die Seiten. Die Würfe sind nach Schwierigkeitsgrad aufsteigend geordnet. Die Bewegungsabläufe sind auf dieser Seite nur grob geschildert, bitte lesen Sie für Details die Ausführungshilfen.



### **Uki-Goshi (Hüftschwung)**

Bewegungsbeschreibung:

Tori fasst um Ukes Rücken und mit dem verbleibenden Arm hoch an Ukes gegenüberliegendem Arm. Es herrscht Rücken-Bauch-Kontakt, Blickrichtung (und damit auch Richtung der Füße) ist gleich. Tori wirft ihn durch ein Verdrehen seiner Schultern auf den Rücken. Hierdurch zieht er am Arm und drückt am Rücken.

### **[Ausführungshilfen](#)**



Hilfreiches  
[Video](#)



### **O-Goshi (großer Hüftwurf)**

Bewegungsbeschreibung :

Tori fasst um Ukes Rücken und mit dem verbleibenden Arm hoch an Ukes gegenüber-liegendem Arm. Es herrscht Rücken-Bauch-Kontakt, Blickrichtung (und damit auch Richtung der Füße) ist gleich. Tori hebt Uke aus und wirft ihn durch ein Verdrehen seiner Schultern auf den Rücken. Hierdurch zieht er am Arm und drückt am Rücken.

[Ausführungshilfen](#)

### **O-Uchi-Garii (große Innensichel)**

Bewegungsbeschreibung:

Tori fasst im Revers-Ärmel-Griff, Uke steht schulterbreit. Mit drei Schritten nähert sich Tori Uke und stellt ihn auf das Bein, wo Tori am Revers fasst. Tori umschlingt das Standbein von Uke, durch die Vorwärtsbewegung von Tori fällt Uke.

### **[Ausführungshilfen](#)**



Hilfreiches  
[Video](#)



### **Seoi-Otoshi (Schultersturz)**

Bewegungsbeschreibung:

Tori fasst im Doppel-Revers-Griff, und dreht sich ein, indem er einen Arm von Uke zwischen Ober- und Unterarm einklemmt und ihn „groß macht“. Tori steht etwas breitbeiniger als Uke und wirft ihn mit einer Drehbewegung.

### **[Ausführungshilfen](#)**



Hilfreiches [Video](#)

Achtung: laut Prüfungsordnung ist ein Seoi-Otoshi ein breitbeinig ausgeführter Ippon Seoi-Nage, wird also im Stehen geworfen

## Bodenprogramm

### Lernplan Boden

Hier finden Sie einen Lernplan, mit dem Sie gemeinsam mit Ihren Judoka die Techniken über einen längeren Zeitraum erarbeiten können.

[Lernplan Boden](#)



### Kesa-Gatame (Schärpenhaltegriff)

Der bereits gelernte Kuzure-Kesa-Gatame aus dem Weiß-Gelben Gurt ist eine Form des Kesa-Gatame. Hier wird nicht um die Schulter, sondern den Kopf gefasst und somit mehr Druck auf eine einzelne Schulter ausgeübt, um Uke am Boden zu halten.

## [Ausführungshilfen](#)



Ein kurzes [Video](#)  
zur Veranschaulichung

### **Yoko-Shiho-Gatame (Seitvierer-Haltegriff)**

Der bereits gelernte Mune-Gatame aus dem Weiß-Gelben Gurt ist eine Form des Yoko-Shiho-Gatame. Dieser Haltegriff macht sich vor allem Kontrolle über den Körper von einer Seite zu Nutze, indem Bein/Knie von Uke und Kopf zueinander verwunden werden. Häufig allerdings sehen Trainer diesen Begriff als Sammelbegriff für Haltegriffe von der Seite Ukes.

## [Ausführungshilfen](#)



Ein [Video](#) zur Veranschaulichung von Technik und Befreiung



### **Tate-Shiho-Gatame (Reitvierer-Haltegriff)**

Der Tate-Shiho-Gatame ist eine neu eingeführte Art des Haltegriffs, bei dem Tori auf Uke liegt und somit den Großteil seines Körpergewichts nutzen kann, um Druck auf Uke auszuüben.

[Ausführungshilfen](#)



Ein [Video](#) zur Veranschaulichung  
von Technik und Befreiung

### **Kami-Shiho-Gatame (Kopfvierer-Haltegriff)**

Auch der Kami-Shiho-Gatame ist eine neu eingeführte Haltegriffvariante. Tori hält Uke hier vom Kopf her durch Kontrolle der Revers und der Schultern am Boden. In manchen Varianten fasst Tori auch um Gürtel Ukes.

[Ausführungshilfen](#)



Ein [Video](#) zur Veranschaulichung  
von Technik und Befreiung

---

## **Anwendungsaufgaben**



### **„Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen“**

Es ist sinnvoll, die Anwendungsaufgaben im Block mit den Grundformen zu üben und vorzuzeigen. Die Befreiungen sind deshalb immer jeweils bei den näheren Informationen der einzelnen Haltegriffe zu finden.

### **„1 Angriff gegen einen in der Bankposition oder einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden“**

Bei dieser Aufgabe ist wichtig, eine gewisse Nähe zum Wettkampfgeschehen und zum natürlichen Verhalten des Partners zu behalten. Idealerweise stellt Uke kontrollierte Gegenwehr, damit Tori einen realistischen Umgang mit seinem Partner demonstrieren kann, ohne behindert zu werden. Es ist ausdrücklich erwünscht, dass sich der Prüfling eigene Situationen erstellt und sie demonstriert, damit er über sein eigenes Judo nachdenkt.

#### [Anwendungshilfe](#)

### **„1 Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke“**

Auch hier ist wichtig, dass der Haltegriffwechsel nicht zum Tanz wird. Uke versucht sich ernsthaft zu verteidigen und dem Haltegriff zu entkommen, und Tori nutzt diese aus, um seine Position im Idealfall zu stärken. Tori muss aus der Situation heraus in der Lage sein abzuschätzen, wo gerade seine Schwächen sind, die Uke ausnutzen möchte. Es gibt dementsprechend keine definitive Anleitung für diese Aufgabe.

Ermuntern Sie Ihre Judoka im Randori, passende Wechsel auszuprobieren und zu schauen, was funktioniert und was nicht. Nicht selten wird dieser Punkt auch im Randori während der Prüfung abgearbeitet.



[Video](#) Wechsel von Kesa-Gatame  
zu Yoko-Shiho-Gatame