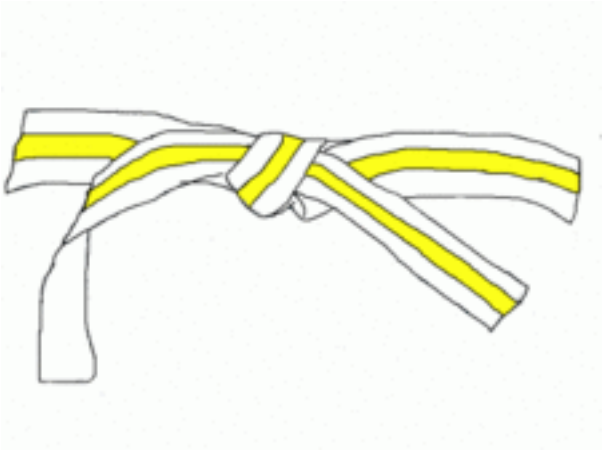
8. Kyu: Weiß-Gelber Gurt



Der weiss-gelbe Gurt ist der erste Gurt, den man im Judo erreichen kann. Für die Altersklasse U12 darf man ab diesem Gurt bereits an offiziellen Wettkämpfen teilnehmen. Für die anderen Altersklassen ist dies der Gelbe Gurt.

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
Gleiches gilt für das Halten und Befreien im Bodenprogramm.
Die Übungen können Sie mit dieser Prämisse allerdings frei mischen und mit eigenen Spielen, die Sie für passend befinden, verbinden. Dazu können folgende **Stundenbeispiele** dienen:

Trainingsplanungsbeispiel 1Trainingsplanungsbeispiel 2

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 Bewegungsbe-schreibungen 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.

O-Soto-Otoshi (großer Außensturz)
Bewegungsbeschreibung :
Tori fasst an jeweils gegenüberliegenden Revers und Ärmel, geht mit einem Fuß an Uke vorbei, verdreht Ukes Oberkörper, indem er am Revers drückt und am Ärmel zieht, und schließt den Wurf, bei dem Uke rückwärts auf den Rücken fällt, mit einem Überholen des hinteren Fußes ab.

Ausführungshilfen

Hilfreiches
Video

Bitte beachten: Eine sinnvollere Bewegung für Tori ist die Vorwärtsbewegung, nicht die gezeigte Rückwärtsbewegung.

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 gegenüberliegendem 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

Bodenprogramm

Kuzure-Kesa-Gatame (Schärpenhaltegriff)
Bewegungsbeschreibung:
Uke liegt auf dem Rücken, Tori mit seiner Seite auf Ukes Brust. Eine Hand fasst unter der Schulter her, die andere hält Ukes freie Hand fest. Es besteht enger Seite-Bauch Kontakt und Tori hält Uke mit Druck auf den Schulterblätter auf dem Boden.

Ausführungshilfen, Hinführung und Befreiung

Hilfreiches
Video

Mune-Gatame (Brusthaltegriff)
Bewegungsbeschreibung :
Uke liegt auf dem Rücken, Tori mit dem Bauch auf Ukes Brust. Tori umfasst mit beiden Armen die entfernte Schulter von Uke und drück mit seinem Körpergewicht Uke zu Boden.

Ausführungshilfen, Hinführung und Befreiung

Hilfreiches
Video

Hier umklammert Tori allerdings Kopf und Arm, was aber gleichwertig ist.

Anwendungsaufgaben

Standaufgaben:
Tori wirft aus einer aktiven Vorwärts- sowie Rückwärtsbewegung von Uke.

Wichtig ist hier, dass Tori seinen Wurf an die Bewegungsrichtung anpasst. Die Aufgabe ist zwar sehr offen gestellt, allerdings ist zum Beispiel ein Außensturz aus der Rückwärtsbewegung nicht sinnvoll auszuführen.
Wenn Tori vorwärts geht, wirft er/sie O-Soto-Otoshi (da er/sie keinen anderen Wurf zu dem Zeitpunkt kennt). Wenn Tori rückwärts geht, wirft er entweder einen O-Goshi oder einen Uki-Goshi. Weil Uke durch die erhöhte Geschwindigkeit härter fallen kann, muss Uke Tori gut festhalten.

Bodenaufgaben:
Tori wirft, entwickelt daraus im Boden einen Haltegriff, Uke befreit sich daraus.
Hier ist „judotypisches“ Verhalten wichtig. Sobald Uke fiel, sollte er im besten Falle in die Bankposition oder Bauchlage gehen, um sich besser verteidigen zu können. Nun sollte Tori einen seiner beiden Umdreher anwenden können.

Beispiele für mögliche Zusammensetzungen