



JUDO

DAS BUCH

Das Nachschlagewerk *Judo – Prüfungsprogramm* in zwei Bänden legt jedem Judoka – vom Prüfling über den Trainer bis zum Prüfer – den kompletten Inhalt der neuen Kyu-Prüfungsordnung des Deutschen Judo-Bundes zielgerecht und übersichtlich dar. In mehr als 600 Farbfotos pro Band und bewusst kurz gefassten, informativen Begleittexten werden alle für die Kyu-Prüfungen zu erlernenden Techniken dargestellt und erklärt.

Der Leser findet sich schnell zurecht, denn die Reihenfolge der vorgestellten Prüfungsfächer entspricht exakt dem Aufbau der neuen Kyu-Prüfungsordnung des DJB. Die dort geforderten Aufgaben mit den dazugehörigen Lösungsansätzen können so leicht in die Trainingsarbeit und die Prüfungsvorbereitung eingebunden werden.

Am Schluss jedes Kapitels findet sich ein Lexikon der japanischen Begriffe der Lehrstufe und zur Überprüfung der eigenen Fähigkeiten ist jeweils eine Checkliste angefügt. Dadurch ist das Fachbuch *Judo – Prüfungsprogramm* sowohl als sinnvolle Ergänzung zur Trainingsarbeit im Verein als auch zur Nutzung im privaten Bereich geeignet.

DER AUTOR



Bernd Linn, 1964 im Saarland geboren, interessierte sich schon früh für die Kampfkünste Ju-Jutsu und Karate. 1976 kam er mit Judo in Kontakt, 1991 legte er seine erste Danprüfung für Judo ab. Der verheiratete Angestellte ist als aktiver Kämpfer, Trainer und Prüfer für den Judoklub Oberthal e.V. tätig. Zudem unterrichtet er in Lehrgängen judobezogene Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene.

€ 16,95 [D]

ISBN-13: 978-3-89899-189-6
ISBN-10: 3-89899-189-X



9 783898 991896

www.dersportverlag.de

inkl. NEUE PRÜFUNGSORDNUNG!

JUDO WEISSGELB BIS ORANGE

BERND LINN



DAS PRÜFUNGSPROGRAMM VON WEISSGELB BIS ORANGE



NEUE PRÜFUNGS-ORDNUNG



MEYER & MEYER VERLAG

Judo – Prüfungsprogramm Band 1

JUDO

BERND LINN



**DAS PRÜFUNGSPROGRAMM VON
WEISSGELB BIS ORANGE**



**NEUE
PRÜFUNGS-
ORDNUNG**

Meyer & Meyer Verlag

Judo – Das Prüfungsprogramm von weiß-gelb bis orange

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie
das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespei-
chert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2006 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 10: 3-89899-189-X

ISBN 13: 978-3-89899-189-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com



Inhalt

Zum Aufbau dieses Judobuchs	6
Liebe Judofreunde	8
1 Grundkenntnisse	19
1.1 Der Judoanzug	19
1.2 Das Gürtelbinden	19
1.3 Ausrüstung und Hygiene im Judo	21
1.4 Judozeremoniell	22
1.5 Das Einnehmen des Kniesitzes	23
1.6 Grüßen im Stand	24
1.7 Grüßen im Kniesitz	25
1.8 Wie man sich auf der Matte bewegt	26
1.9 Kumi-Kata (die Form des Greifens)	27
1.10 Das Judosystem	31
1.11 Tipps für Prüfer bei Gürtelprüfungen	32
2 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)	35
3 7. Kyu (gelber Gürtel)	61
4 6. Kyu (gelb-orange Gürtel)	93
5 5. Kyu (orange Gürtel)	133
Anhang	162
Danke!	162
Schlusswort	163
Stichwortverzeichnis	164
Bildnachweis	165

Zum Aufbau dieses Judobuchs

Das vorliegende Buch enthält die neue Prüfungsordnung von 8.-5. Kyu des Deutschen Judo-Bundes und soll sowohl Prüflingen als auch Prüfern und Trainern als Nachschlagewerk dienen. Mit mehr als 600 Farbfotos und den bewusst kurz gefassten Begleittexten werden alle benötigten Techniken zur Kyu-Prüfung dargestellt und erklärt. Damit man sich schneller zurechtfindet, entspricht die Reihenfolge exakt dem Aufbau der Kyu-Prüfungsordnung, zu der jeder Ratsuchende in diesem Band zahlreiche Informationen findet. Neben den vorgegebenen Techniken sind in diesem Sachbuch eine Menge hilfreiche Tipps und Übungen aufgeführt, denn viele Kyu-Anwärter sind mit den gestellten Aufgaben anfänglich überfordert und sollen daher durch sinnvolle Vorübungen vorbereitend an die zu lernenden Techniken herangeführt werden.

Im Ausbildungs- und Prüfungsprogramm des DJB nicht extra aufgeführte Grundkenntnisse bezüglich Sporthygiene, Kleidung, Gürtelbinden, Grüßen und wie man sich auf der Matte bewegt sowie das Zufassen im Judo werden hier in Kapitel 1 ausführlich beschrieben. Danach folgen die vier Kyu-Stufen (Kapitel 2-5).

Zuerst wird die entsprechende Übersicht zur Prüfungsordnung mit allen Prüfungsfächern und den darin enthaltenen Aufgaben (Vorgabe des DJB) gezeigt.

Es folgen die Prüfungsfächer: Falltechniken und die Grundform der Wurf- und Bodentechniken. Hier wurde die eigentliche Erklärung der Technik mit Hinweisen, Übungen und Tipps platziert.

Die im Anschluss daran gezeigten Anwendungsaufgaben für Stand und Boden enthalten zum Teil die gleichen Techniken, daher wird nur auf den Bewegungsablauf (Aktion und Reaktion) hingewiesen. Diese Beispiele sind bewusst aus einem anderen Blickwinkel dargestellt und bilden somit eine wertvolle Ergänzung zu den Abbildungen der Grundform.

Das Prüfungsfach Randori lässt sich schwer in schriftlicher Form erklären und ist deswegen auf Hinweise und Anregungen zu den geforderten Aufgaben beschränkt. So wurde mithilfe von Serienfotos versucht, einige Arten von Randori darzustellen.

Im letzten Prüfungsfach „Kata“ (s. Bd. 2 *Von orange-grün bis braun*) werden die geforderten Würfe nur in der Rechtsauslage dargestellt, obwohl diese beidseitig verlangt werden. Für den Übenden stellt es jedoch keine Bereicherung dar, wenn die



gleiche Technik doppelt abgebildet ist. Die Abläufe bei Rechts- und Linksauslage sind in der Nage-no-Kata absolut identisch. Dies ist auch der Grund, weswegen die Grundtechniken ebenfalls nur von einer Seite aus demonstriert werden.

Am Schluss jeden Kapitels ist ein kleines Lexikon und eine Checkliste angefügt.

In diesem Buch trägt Tori zur besseren Unterscheidung immer einen blauen, Uke einen weißen Judogi.

Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen, wurde in den Texten für die Personennennung die kürzere männliche Form verwendet.

Partnerschaftliches Judotraining setzt unter anderem gegenseitiges Vertrauen voraus. Die allgemein übliche Anrede unter Sportlern (du, dein, ...) wurde daher vom Autor bewusst gewählt.

Liebe Judofreunde

Zum 01.08.2005 hat der Deutsche Judo-Bund eine neue (überarbeitete) Kyu-Prüfungsordnung erstellt, die für alle 16 Bundesländer verpflichtend ist. Da der Wunsch nach einem umfassenden Nachschlagewerk sowohl bei Prüflingen als auch unter den Ausbildern sehr groß war, komme ich dem mit meinem Buch gerne nach. Endlich werden in einem Fachbuch (Band 1 für 8.-5., Band 2 für 4.-1. Kyu) alle Techniken durch zahlreiche Fotos und dazugehörige Begleittexte so dargestellt, wie sie für die einzelnen Prüfungen verlangt werden.

Dabei werden die Techniken nicht wie üblich in Stand- und Bodentechniken gegliedert, sondern nach Lehr- und Prüfungsstufen geordnet. Natürlich kann und soll ein Buch aber nie den Trainer oder das Üben mit dem Partner auf der Matte ersetzen. Dennoch wird es sehr hilfreich sein, dass ein handliches Judobuch – anders als bei Video oder DVD – bei der Trainingsarbeit auf der Matte schnell zur Hand ist. Zudem kann man anhand dieses Lehrbuchs auch zu Hause etwas über Judo nachlesen, etwa, um das eben Gelernte zu wiederholen oder sein Wissen weiter zu festigen.

Die neue Prüfungsordnung für Kyu-Grade des Deutschen Judo-Bundes ist mehr als nur eine Auflistung von Aufgaben, die für das Erreichen der nächsthöheren Gürtelstufe zu erfüllen sind: sie ist durch die pädagogischen und didaktischen Grundüberlegungen gleichzeitig ein Ausbildungs- und ein Prüfungsprogramm für Kyu-Grade. Als Grundlage diente die im Jahr 1995 neu konzeptionierte Ausbildungs- und Prüfungsordnung des DJB, die – um eine einheitliche Durchführung der Prüfungen zu ermöglichen – aus Anlass des Zusammenschlusses des Deutschen Judo-Bundes und des Deutschen Judo-Verbandes (der ehemaligen DDR) notwendig wurde.

Zeitgleich wurde den Veränderungen der letzten 30 Jahre im Judosport Rechnung getragen: Neue Erkenntnisse in der Sporttheorie und in der Judopraxis selbst machten Reformen im Prüfungs- und Ausbildungswesen dringend erforderlich. Die steigenden Zahlen von Kindern und Jugendlichen als Mitglieder sowie die Neuerungen im Wettkampfsport und im Breitensport stellten die Basis der damaligen neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung dar.

Nun, nach 10 Jahren Erfahrung und neuen Erkenntnissen aus der Anwendung des Ausbildungs- und Prüfungsprogramms, wurde von einem Expertengremium (R.



Pöhler, H. Daxbacher, K. Kessler, U. Klocke, R. Lippmann, R. Mieth, J. Schröder und F. J. Zeiser) in nahezu zweijähriger Zusammenarbeit eine neue Ausbildungs- und Prüfungsordnung für Kyu-Grade erarbeitet. Die Bedenken, man müsse sich als Judoka jetzt wieder auf etwas völlig Neues einstellen, sind nicht berechtigt, denn die meisten Techniken des Kyu-Programms sind erhalten geblieben. Das DJB-Team hat allerdings Probleme und Missverständnisse des vorherigen Prüfungsprogramms bereinigt.

Zu den wesentlichen Änderungen zählen:

Die Kyu-Prüfung ist allgemein an das Judoverständnis und die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen angepasst worden. So wurde zum Beispiel das Alter für die erste Prüfungsstufe auf sieben Jahre heraufgesetzt.

Es wurden möglichst viele Techniken aus der Stoffsammlung der Go-Kyu (40 Wurftechniken, aufgeteilt in fünf Gruppen zu je acht Würfen) in das neue Programm integriert, was bis auf fünf Techniken auch gelungen ist. Im Bereich Bodentechniken fehlt die Gruppe der Ryote-jime sowie Hara-gatame und Kannuki-gatame.

Fest vorgegebene Ausgangspositionen wurden herausgenommen und durch das neue Prüfungsfach „Anwendungsaufgaben“ ersetzt.

Neu ist ebenso die Einbeziehung des Prüfungsfachs „Kata“, was jedoch nur für die letzten drei Kyu-Grade (grün bis braun) vorgesehen ist. Hier kommt es weniger auf die Perfektion der einzelnen Technikausführung an, sondern vielmehr auf die judogerechte Darstellung vorgegebener Abläufe, die im Judo seit Generationen überliefert sind.

Um den Judoka systematisch wieder mehr an das Wettkampfjudo heranzuführen, wurde das Prüfungsfach „Randori“ neu aufgenommen. Dadurch soll sich langfristig ein geregelter, partnerorientiertes und faires Kämpfen entwickeln. Jugendliche und Kinder sollen innerhalb der Vereine wieder mehr Freude am (altersbezogenen) Kämpfen und sportlichen Erfolgen finden.

(Die anschließenden Tabellen verdeutlichen noch einmal den inhaltlichen Verlauf der letzten Prüfungsprogramme in Bezug auf Stand- und Bodentechniken.)

So viel zur neuen Prüfungsordnung und ihren Veränderungen. Das nun vorliegende Fachbuch wird helfen, sich im Training und über die Übungszeit hinaus mit dem Ausbildungs- und Prüfungsprogramm für Kyu-Grade auseinander zu setzen.

Es ist für Kinder und Jugendliche und ihre Trainer sowie für erwachsene Judoka (Anfänger, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger, ...) und Prüfer gedacht. Bevor es jedoch mit den einzelnen Gürtelstufen losgeht, werden noch einige grundlegende Judoinhalte erklärt, die nicht ausführlich im Prüfungsprogramm enthalten sind, die jedoch jeder Judoka kennen sollte:

- Wie man sich korrekt kleidet und den Gürtel bindet.
- Wie man sich im Judo begrüßt.
- Wie man sich auf der Matte bewegt (gehen, drehen, stehen).
- Wie man welchen Griff anwendet.
- Wie man sich und den Partner vor Verletzungen schützt.

Und nun viel Spaß und Ausdauer beim Üben!

Bernd Linn