

Prüfungsprogramm zum 3. Dan

22.07.2018 in Großhadern



Milko Falke
ESV München Ost e.V.



Holger Mair
VfR Garching e.V.

Stand Wurftechniken | Kaeshi- und Maki-komi-waza

Angriff Uke	Aktion	Konter Tori
1. O-soto-gari	Block/Richtung ändern	O-soto-gaeshi
2. De-Ashi-Barai		Tsubame-Gaeshi
3. O-uchi-gari	Unterlaufen	O-uchi-gaeshi
Hane-goshi	Blocken	Kaeri-gaeshi
Ko-uchi-gari	Austeigen	Ko-soto-gaeshi

1. O-Soto-maki-komi	Tori Angriff mit Osoto-gari - Uke blockt bzw. zieht re. Fuß zurück - Tori dreht weiter
2. Soto-maki-komi	direkter Angriff
3. Uchi-maki-komi	Tori Angriff mit Seoi-nage - Uke blockt - Tori dreht weiter
Ko-uchi-maki-komi	Tori Angriff mit Seoi-nage - Uke blockt - einwickeln

Stand Anwendung

Holger Mair | Tsurigoshi

Angriff: Eröffnungs- und Fassartstrategie

1. Beispiel

Griff diagonal in Revers - Zug - linken Arm kontrollieren - Griff auf den Rücken - Arm angeln (wischen) am Ohr vorbei - ziehen, ziehen, ziehen - Einstieg Tsurigoshi

Auslageverhalten

Links Kämpfer / kenka-yotsu aus ai-yotsu herstellen

2. Beispiel

gleichzeitig Ärmel greifen und vor den Bauch Ukes schieben - wenn mögl. den 2. Arm damit blockieren - gerade bleiben schieben (Mattenrand/Ruck) - Reaktion abwarten ggf. stellen ziehen bzw. mit Bauch schubsen = Abstand herstellen - eindrehen/einsteigen Tsurigoshi

Auslageverhalten

Rechts Kämpfer / kenka-yotsu

Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens

1. Beispiel

kenka-yotsu - Ukes Griff nach oben blocken gleichzeitig Uke in Rückenlage bringen - Umgreifen - mit dem rechten Fuß Ausweichbewegung provozieren - Tsurigoshi einsteigen.

oder wenn schon gegriffen wurde: Ukes rechten Arm beschäftigen - Ukes Griff mit einer großen Bewegung steil nach oben brechen gleichzeitig Uke in Rückenlage bringen - Umgreifen - mit dem rechten Fuß Ausweichbewegung provozieren bzw. mit Bauch schubsen = Abstand herstellen - Arm angeln (wischen) am Ohr vorbei - Tsurigoshi einsteigen.

2. Beispiel

Uke greift Toris linkes Revers - Start mit Griff lösen ai-yotsu - links/rechts rucken - abbeugen - strecken - lösen

Im Gegensatz zu Angriff 1: Uke auf mich ziehen = Abstand verringern - Ärmel vor Ukes Bauch schieben - zweiten Arm damit Blocken sonst wie oben...

Milko Falke | Seoi-nage / Ippon-seoi-nage

Angriff: Eröffnungs- und Fassartstrategie

1. Beispiel

Tori's linke Hand greift von unten an Ukes paralleles Revers. Tori's linker Arm ist Innen. Tori's rechte Hand verteidigt Ukes Griff mit Ukes linker Hand, so dass Uke nicht greifen kann. (z.B. Tori greift Ukes Ärmel ganz weit vorne am Handgelenk und kontrolliert somit den Arm). Nun greift Tori, Ukes vorne stehendes rechtes Bein an, zieht Ukes Gewicht nach vorne und fegt De-as-hi-barai – setzt nach mit Ko-uchi-gari und Schub nach hinten. Uke weicht mit dem rechten Bein nach hinten aus und Tori bleibt mit geradem Oberkörper stehen, stellt somit Uke in eine leichte Kipphaltung nach vorne und schafft den Abstand zum Eindrehen für Seoi-nage Rechts. - Wurf.

Auslageverhalten

Uke ist Rechtsausleger und steht rechts vorne.

2. Beispiel

Tori's rechte Hand greift von unten an Ukes paralleles Revers. Tori's linker Arm ist Innen. Tori's linke Hand verteidigt Ukes rechten Griff, so dass Uke nicht greifen kann. (z.B. Tori greift Ukes Ärmel und zieht ihn nach unten und provoziert Ukes Aufrichten). Nun greift Tori, Ukes vorne stehendes linkes Bein mit O-uchi-gari an, und zieht Uke nach hinten runter. Uke steigt mit dem linken Bein nach hinten aus und Tori bleibt mit geradem Oberkörper stehen, stellt somit Uke in eine leichte Kipphaltung nach vorne und schafft den Abstand zum eindrehen für Seoi-nage Links. - Wurf.

Auslageverhalten

Uke ist Linksausleger und steht links vorne

Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens

1. Beispiel

Tori greift Uke's paralleles Revers mit der rechten Hand und lässt Uke's Griff innen am Rever nicht zu. Uke greift in das Revers über den Arm und verteidigt mit blocken von Tori's Griff mit links. Uke weicht in einer Rückwärtsbewegung nach hinten aus um den Abstand zu Tori zu bekommen. Mit einem kurzen ruckartigen Zug nach unten Bewegung mit dem rechten Arm (hier in Tori's Armbeuge) zwingt Uke, Tori in seiner Vorwärtsbewegung sich wieder aufzurichten und erhält nun den Platz unter Tori's rechten Arm mit Seoi-nage Rechts einzudrehen. Häufig im Pulling-Out Eingang. - Wurf.

2. Beispiel

Tori ist Linksausleger und greift mit links.

Uke greift Tori's Ärmel parallel ganz eng und löst den Griff mit einer Wellenbewegung (runter, Zug – Hoch) mit dem Oberkörper vom eigenen Revers. Uke's Griff mit der linken Hand an Tori's linken Ärmelzipfel bleibt und schiebt den Arm diagonal zwischen die Oberkörper nach unten. Uke verteidigt Tori's Griff mit der anderen Hand. Uke drängt somit Tori zurück oder an den Mattenrand bis Tori den Gegendruck aufbaut. Nun kann Uke den Widerstand aufgeben und links mit Seoi-nage eindrehen. - Wurf.

Übungsformen / Randori

3 unterschiedliche Randoriformen

Stand:

a) Situationsrandori

Ausgangssituation: Uke verteidigt im Kniestand bzw. ein Bein kniet eines steht
Tori hat 20 sec. um einen Punkt zu erzielen
gelingt es nicht -> 10 Liegestütz

b) Verschiedene Aufgaben-Randori

z.B. Uke darf nicht blocken nur aussteigen

a) Tori greift nur nach vorne an

b) Tori greift nur nach hinten an

Ausdauerandori

Tori bekommt alle 60 Minuten einen „frischen“ Uke

Boden:

a) Randori Spiel

Kampf um den Medizinball

Situation: Partner im Kniestand gegenüber - Ziel 30 mal auf den Medizinball schlagen

Die Kraft richtet sich auf den Medizinball gut für Kinder oder Ältere

auch gut für Kinder die noch nicht so viele Techniken kennen

b) Handicap Randori

Chancengleichheit zwischen den Partner herstellen

der höher graduierte o. stärkere bekommt zwei Tennisbälle in die Hand
die er nicht loslassen darf

Bodenprinzipien

Festhalteprinzipien

F1. Belasten, Schwerpunkt absenken, Schulter/n des Gegners kontrollieren

- Durch das eigene Körpergewicht die Bewegungsfreiheit des Partner wirksam einschränken
- Schwerpunkt so weit wie möglich auf die Matte bringen.

F2. Stützflächen aufbauen

- Mit Armen und Beinen eine möglichst große Fläche bilden - kippen verhindern.

F3. flexibel bewegen

- Die eigene Position ständig der Bewegung des Partners anpassen.
- sich von Uke nicht unterlaufen lassen

Befreiungsprinzipien

B1. Abstand herstellen / Platz schaffen

B2. Stützen wegnehmen oder umgehen

- für Umdrehtechniken Parallelität herstellen - Toris Extremitäten als Hebel verwenden

B3. flexibel bewegen - z.B. Drehrichtung ruckartig ändern

- Toris Schwerpunkt unterlaufen

Anwendungsbeispiel für 1.-3.:

Kesa-gatame / Kuzure-kesa-gatame (3 Punkt Haltegriff)

1a Uke versucht mit dem Knie Abstand zu schaffen - Tori flexibel bewegen

1b Uke versucht Toris Schwerpunkt zu unterlaufen und ihn zu drehen - Tori flexibel bewegen

1c Uke versucht Tori nach hinten zu kippen - Tori Scherbewegung mit den Beinen

Tate-shio-gatame (4 Punkt Haltegriff)

2a Uke befreit seinen Arm und schiebt Toris Kopf zur Seite - stellt Abstand her mit Ellbogen/Hals/Ärmel versucht Tori zu drehen - Tori stützt sich ab - bringt seinen Fuß nach außen

2b Uke versucht Toris Bein zu klammern - Tori senkt seinen Schwerpunkt ab und hakt die Füße ein

Prinzipien des Hebelns

- 1. Widerlager verwenden**
- 2. Ukes Bewegungen einschränken**
- 3. Ukes Ellenbogengelenk überstrecken oder in Beugstellung verdrehen**

- gegen die Bewegungsmöglichkeit des Gelenkes arbeiten

- 4. Mit dem Oberkörper unterstützend arbeiten**

Ziel: Schmerzreiz auslösen, Uke zur Aufgabe zwingen

Hilfsmittel: Hände, Arme, Beine, Bauch, Achsel

Beispiele:

1a Juji-gatame - Streckhebel gg Bank

1b aus eigener Rückenlage

2a Ude-garami - Beugehebel - aus Mune-gatame

2b aus eigener Rückenlage

3a Ude-gatame - Drehstreckhebel - aus Mune-gatame

3b aus eigener Rückenlage

Prinzipien des Würgens

- 1. Widerlager verwenden**
- 2. Ukes Bewegungen einschränken**
- 3. Abschnüren der Sauerstoffzufuhr zum Ukes Gehirn**

oder Schmerzreiz durch Würgen auf den Kehlkopf

- 4. Mit dem Oberkörper unterstützend arbeiten**

Ziel: Schmerzreiz auslösen bzw. nahe Bewusstlosigkeit auslösen um Uke zur Aufgabe zwingen

Hilfsmittel: Hände, Arme, Beine, Revers

Beispiele:

1a Hadaka-jime - Katame-no-kata

(eng ran - dann mit den Beinen nach hinten rutschen)

1b Hadaka-jime - gg Bank

(ggf mit Beinen einhaken und nach vorne schieben)

2a Kata-ha-jime - Katame-no-kata

(eng ran - dann mit den Beinen nach hinten rutschen / nach rechts drehen)

2b Kata-ha-jime - gg Bank

(Umdreher)

Weitere Beispiele siehe Verkettungen

Bodentechniken

Bodenverkettungen

1. Ausgangssituation Bodenkampf/Kniestand: Tori dreht Uke zu Kuzure-kesa-gatame. Uke versucht Platz zu machen um sein Bein dazwischen zu bekommen oder sich auf den Bauch zu drehen. Tori führt die Bewegung weiter zu Waki-gatame oder Hara-gatame.
2. Ausgangssituation Bodenkampf/Kniestand: Tori dreht Uke zu Mune-gatame. Uke versucht Platz zu machen um sich auf den Bauch zu drehen oder Tori über sich zu schieben. Tori klemmt Ukes Arm zwischen Kopf und Schulter und stoppt die Drehbewegung mit seinem Knie - Ude-gatame.
3. Ausgangssituation Bodenkampf/Tori Rückenlage: Tori dreht Uke zu Tate-shio-gatame. Uke klammert Toris Bein. Tori würgt mit Hadaka-jime - Start von Ukes Hinterkopf her.
4. Ausgangssituation Bodenkampf/Uke Bankposition: Tori dreht Uke zu Juji-gatame. Uke klammert seine eigenen Arme. Tori wechselt den Arm - greift Ukes Beine - nimmt einen Fuß zurück - belastet Uke - Haltegriff. Sobald Uke sich zu befreien versucht - erneut Juji-gatame.
5. Uke in Banklage - Tori hat Ukes Revers über den Arm locker gegriffen - versucht hinten um Uke zu kommen - drht Uke in Würger - wenn Uke seine Hand zwischen Toris Hand und seinen Hals bekommt - weiterdrehen zum Halten

Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden

- A** Ausgangssituation: Mißglückter Seoi-nage von Uke - Uke fällt in Bankposition
Tori hält Ukes Revers gegriffen
- B** Tori versucht Uke lang zu machen und ihn nach vorne zu schieben - Te Jime
Uke folgt Toris Bewegung um dies zu verhindern
- C** Tori versuch hinten um Uke zu kommen um sich zu eine Würgetechnik einzudrehen
Uke verhindert dies indem er hinten hochkommt ggf. sein Bein ausstellt.
- D** Tori nutzt die Lücke und steigt in einen Rollbank würger ein - stark schräg nach vorne - nimmt Ukes Arm mit.
- E** Uke verhindert das Würgen durch seine Hände im Revers.
Tori wechselt zu einem Juji-gatame Angriff wie unter den Verkettungen Hebeln - Halten - Hebeln
- A2** Variante: Wenn sich Uke flach und lang macht San-gaku von oben - Abschließen mit würgen oder hebeln oder umdrehen mit Bein einhängen zum Halten

Methodische/konditionelle Aspekte/spezifische Übungsformen:

Aufwärmen/Übungen

Spezifisches Krafttraining (Bauchmuskeln, Arme/ Schultergürtel)

Aufwärmkreis: alle in Bankposition - Tori: oben drüber unten durch

Allgemein Boden: Beweglichkeit der Hüfte Ebi rückwärts und seitlich

Bahnen unter Uke rutschen und ihn nach Hinten ausheben

Technik/Übungen

Uke Bank - Tori belastet/stützt mit den Händen auf - Eingangsschritte üben

Ganze Technik - Uke kann Zeitpunkt frei wählen, an dem er sich wehrt. (Reaktionsgeschwindigkeit/ Technikvariation)

Allgemein: 3-Minuten Stoffsammlung - dann im Kreis Partner wechseln

Einzelne Situationen nach fester Vorgabe (Technikverfeinerung)

Theorie

1. Judo-Werte „hehe red bull war mein steter freund“

Höflichkeit: Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.

Ehrlichkeit: Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.

Hilfsbereitschaft: Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

Ernsthaftigkeit: Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

Respekt: Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

Bescheidenheit: Spiele dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.

Wertschätzung: Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

Mut: Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

Selbstbeherrschung: Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.

Freundschaft: Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

2. Rolle von Uke und Tori

Uke ist immer wichtig - in Kata und Training ist er dafür mit verantwortlich die richtige Situation herzustellen

3. Unterrichts- und Lehrmethoden (Ganzheitlich usw.)

Analytisch-synthetische Methode / Teillernmethode

Methode Ohgo z.B.: Harai-tsurikomi-ashi, die Bewegungen von Uke und Tori rhythmisch in Zickzackbahnen isoliert

Ganzheitsmethode - Gesamtbewegung wird nicht zergliedert,

induktive Methode - eigenständige Üben

deduktive Methode - die entscheidenden Hilfen im Lernprozess vorgeben.

4. Differenzierung nach Zielgruppen (Innere- und Äußere Differenzierung)

Äußere Differenzierung: möglichst homogene Gruppen - Unterteilung Wettkampf/Breitensport meist (ab ca. 13 J.) nicht möglich - zu wenige Teilnehmer - evtl. lieber Kinder einmal die Woche in den Nachbarverein schicken...

Innere Differenzierung:

- in der Zahl der Aufgaben
- in der Lehrerhilfe
- im Lösungsweg und im Niveau der Anforderung
- in Leistungsgruppen (gute/schlechte !?)

Kata

Nage-Waza-Ura-No-Kata

1. Platz Bay. Katameisterschaft März 2017

Quellen

DAIGO, T.: Kodokan Judo Throwing Techniques

DEUTSCHER JUDO BUND: Multiplikatorenkript zur Kyu-Prüfungsordnung

DEUTSCHER JUDO BUND: Erläuterungen zur Dan-Prüfungsordnung

KANO, J.: Kodokan-Judo

Kyuzo Mifune: Canon of Judo,

Jennifer Goldschmidt, Ralf Lippmann: Randori - Lernen & Unterrichten

Gokyo

1.
De-ashi-barai
Hiza-guruma aus Hüft/Gürtelgriff
Sasae-tsuri-komi-ashi
Uki-goshi
O-soto-gari
O-goshi
O-uchi-gari
Seoi-nage

2.
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Koshi-guruma
Tsuri-komi-goshi
Okuri-ashi-barai
Tai-otoshi
Harai-goshi
Uchi-mata

3.
Ko-soto-gake
Tsuri-goshi
Yoko-otoshi seitlicher Zug
Ashi-guruma
Hane-goshi
Harai-tsuri-komi-ashi
Tomoe-nage
Kata-guruma

4.
Sumi-gaeshi
Tani-otoshi
Hane-maki-komi
Sukui-nage
Utsuri-goshi
O-guruma
Soto-maki-komi
Uki-otoshi

5.
O-soto-guruma
Uki-waza gerade nach hinten
Yoko-wakare Seitriss
Yoko-guruma eingedreht/Schwitzkasten
Ushiro-goshi
Ura-nage
Sumi-otoshi gg. Sasae-tsuri-komi-ashi
Yoko-gake Kashiwazaki Stil

Habukareta-Waza

- Obi-otoshi
Seoi-otoshi zug nach unten
Yama-arashi auf ab
O-soto-otoshi Großer Außensturz
Daki-wakare Uke in Banklage
Hikkomi-gaeshi
Tawara-gaeshi
Uchi-maki-komi

Shinmeisho-no-waza

- Morote-gari Beidhändige Sichel
Kuchiki-taoshi von innen
 Kata-ashi-dori von aussen unbel. Bein +Sicheln?
Kibisu-gaeshi Ferse einfangen evtl. mit eig. Fuß
Uchi-mata-sukashi
Daki-age Uke rückenlage ausheben
Tsubame-gaeshi gg. De-ashi-barrai
Ko-uchi-gaeshi
O-uchi-gaeshi/Kari-gaeshi
O-soto-gaeshi
Harai-goshi-gaeshi
Uchi-mata-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi
Kani-basami (Wettk. verb.) Beinschere
O-soto-maki-komi
Kawatsu-gake (Wettk. verb.) eing. wie Uchi-mata Ukes Fuß
 nach vorne sicheln
Harai-maki-komi Hüftdrehwurf
Uchi-mata-maki-komi
Sode-tsuri-komi-goshi
Ippon-seoi-nage Ein-Punkt Schulterwurf