

Österreichischer Judoverband



**DEIN LETZTER SCHÜLERGRAD
DER BRAUNGURT**



1. Kyu



KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 1. 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



BRAUNGURT (1. KYU)

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. Ashi-guruma oder O-guruma | RL |
| 2. Yoko-guruma | nW |
| 3. Ura-nage | nW |

Katame-waza (Bodentechnik):

- | | |
|-----------------|----|
| 1. Hadaka-jime | nW |
| 2. Kata-ha-jime | nW |

Anwendungsaufgaben:

- | | |
|--|----|
| 1. Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten | nW |
| 2. Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten | nW |

THEORIE

1. Was geschieht, wenn sich ein Kämpfer verletzt?
2. Was ist eine medizinische Untersuchung?
3. Was ist eine medizinische Hilfe?
4. Was ist im Judo eine Kata?
6. Bei welchen Meisterschaften bzw. Turnieren darfst du starten?

PRAXIS

Nage-waza (Wurftechnik):

1. Ashi-guruma oder O-guruma:

ASW

Du kannst hier zwischen den Techniken Ashi-guruma und O-guruma wählen.

Die Technik ist rechts und links vorzuzeigen.



Ashi-guruma

Ashi-guruma ist ähnlich dem Harai-goshi, nur wird das Standbein von Uke nicht weggefegt (harai), sondern Uke wird über dein Bein gedreht (guruma). Durch das Kuzushi wird das Gewicht von Uke beim Eingang auf das rechte Bein gedrückt (Bild 2). Durch den starken Druck mit dem rechten Ellbogen und dem Zug der linken Hand wird das Kuzushi verstärkt (Bild 3). Nun setzt du dein rechtes Bein am Standbein von Uke an, drückst dein Bein zurück gegen das rechte Bein von Uke und gleichzeitig verdrehst du deinen Oberkörper nach links (Bilder 4 bis 6).



O-guruma

Dieser Wurf kann gut mit indirektem Eingang geworfen werden. Er wurde auch so beschrieben und dargestellt. An Hand der Bilder siehst du gut den Unterschied zu Ashi-guruma. Du steigst mit deinem linken Fuß weit diagonal nach rechts, außerhalb der Schrittstellung von Uke (Bild 2). Dann drehst du dich auf dem linken Fußballen, führst dein rechtes Bein in der Drehung vorne an Uke vorbei und bringst es etwa in Hüft- bzw. Gürtelhöhe (Bilder 3 und 4). Während des Eindrehens erfolgt ein starkes Kuzushi mit der linken Hand nach vorne und oben. Ist das Eindrehen abgeschlossen, drückst du mit deinem rechten Ellbogen stark in die Achselhöhe von Uke und verstärkst den Zug deiner rechten Hand. Gleichzeitig drückst du dein rechtes Bein gegen Uke und nach oben. Dieser wird über deinen Oberschenkel gedreht (guruma - Bilder 4 bis 6).





2. Yoko-guruma:

YSW

Tori und Uke fassen einander in Grundfassart (Bild 1). Du veranlasst Uke durch einen starken Zug mit der linken Hand und einem Schritt mit deinem linken Fuß zurück, mit seinem rechten Fuß weit nach vorne zu steigen (Bild 2 - Rechtsausführung). Sobald Uke seinen Schritt beendet hat, steigst du mit deinem rechten Fuß tief und weit zwischen die Beine von Uke (Bild 3), drehst dich nach links, lässt dich zu Boden fallen und ziehst Uke mit deiner linken Hand mit, sodass dieser über dich rollt. Bei der Demonstration kann Uke aufrollen (Bilder 4 und 5).

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



3. Ura-nage:

MSW

Diese Technik kann besonders gut als Kontertechnik eingesetzt werden. Wenn Uke z.B. mit Koshi-guruma angreift und seinen rechten Arm um deine Schulter legt, sowie sich mit seinem rechten Fuß in den Wurf eindreht (Rechtsausführung), gehst du sofort in die Knie und umfasst mit deinem linken Arm Ukes Taille (Bild 2). Mit beiden Armen presst du Uke an dich, drückst dein Becken nach vorne und nach oben, hebst so Uke aus und gehst über eine Brücke zu Boden (ura = Rücken - Bild 3). Dabei nimmst du mit deinen Armen Uke mit und schleuderst ihn mit beiden Armen über deine linke Schulter nach hinten (Bild 4).

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



Katame-waza (Bodentechnik):



1. Hadaka-jime:

SHW

Um die Ausführung besser sehen zu können, sitzt Uke. Du kniest hinter ihm, dein rechter Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du legst deinen rechten Arm um den Hals von Uke (Bild 2). Nun führst du deinen linken Arm nach vorne und legst deine rechte Hand in die linke Armbeuge (Bild 3). Nun führst du den linken Arm in den Nacken von Uke, wobei der Handrücken zu Ukes Kopf bzw. Nacken gewandt ist (Bild 4). Du hast die Arme verschränkt (hadaka). Durch Aufrichten des Körpers und Zusammendrücken der Arme wird gewürgt (Bild 5).

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



QR
127

Ushiro-jime

Im Wettkampf wird oft eine vereinfachte Version des Hadaka-jime angewendet. Hier greifst du von hinten um den Hals von Uke, nimmst mit deiner zweiten Hand die eigene Hand und ziehst die Arme zu dir. Diese Form nennt sich Ushiro-jime (siehe Bild A).



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



2. Kata-ha-jime:

Um die Ausführung besser sehen zu können, sitzt Uke. Du kniest hinter ihm, dein rechter Fuß ist aufgestellt (Bild 1). Du beginnst wie bei Okuri-eri-jime. Du fasst mit der linken Hand unter der linken Achsel von Uke durch an sein linkes Revers und spannst dieses. Dann fasst du mit deinem rechten Arm um den Hals von Uke zum linken Revers und übernimmst dieses (Bilder 2 und 3). Nun greifst du aber mit deinem linken Arm weiter unter der Achsel von Uke durch (Bild 4), hebst deinen Unterarm mit dem linken Arm von Uke nach oben und führst deine linke Hand hinter das Genick von Uke (Bild 5). Durch Zug mit der rechten Hand und Strecken des linken Armes wird gewürgt (Bild 6).

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



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

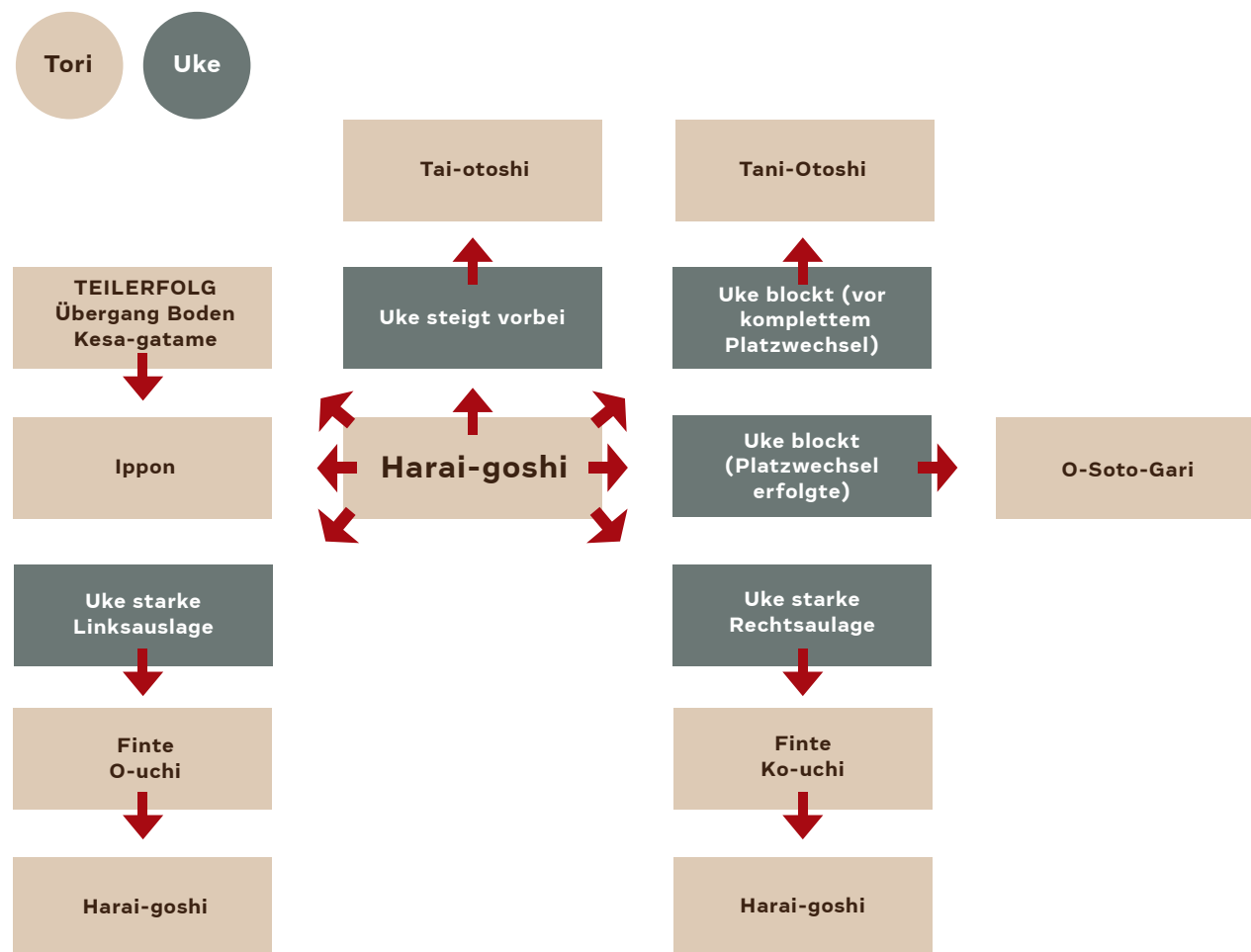
ANWENDUNGSAUFGABEN

1. Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten:

Du musstest bereits eine Handlungskette mit deiner Tokui-waza erarbeiten. Hier ist es deine Aufgabe, in Abstimmung mit deiner Tokui-waza einen Handlungskomplex mit technisch/taktischen Aspekten zu erarbeiten. D.h. du musst nicht nur die technischen Komponenten berücksichtigen, wenn Uke ausweicht, aussteigt, blockiert oder einen Gegenangriff versucht, sondern auch taktische Komponenten. Das sollten sein: Randsituationen, Übergang auf den Boden, Defensivsituationen, Berücksichtigung der verbotenen Handlungen, Berücksichtigung der Kampfzeit, liegst du im Wettkampf auf Grund einer Wertung oder Strafe voran oder musst du eine solche aufholen, etc.

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

Beispiel: Tokui-waza ist Harai-goshi rechts



2. Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten:

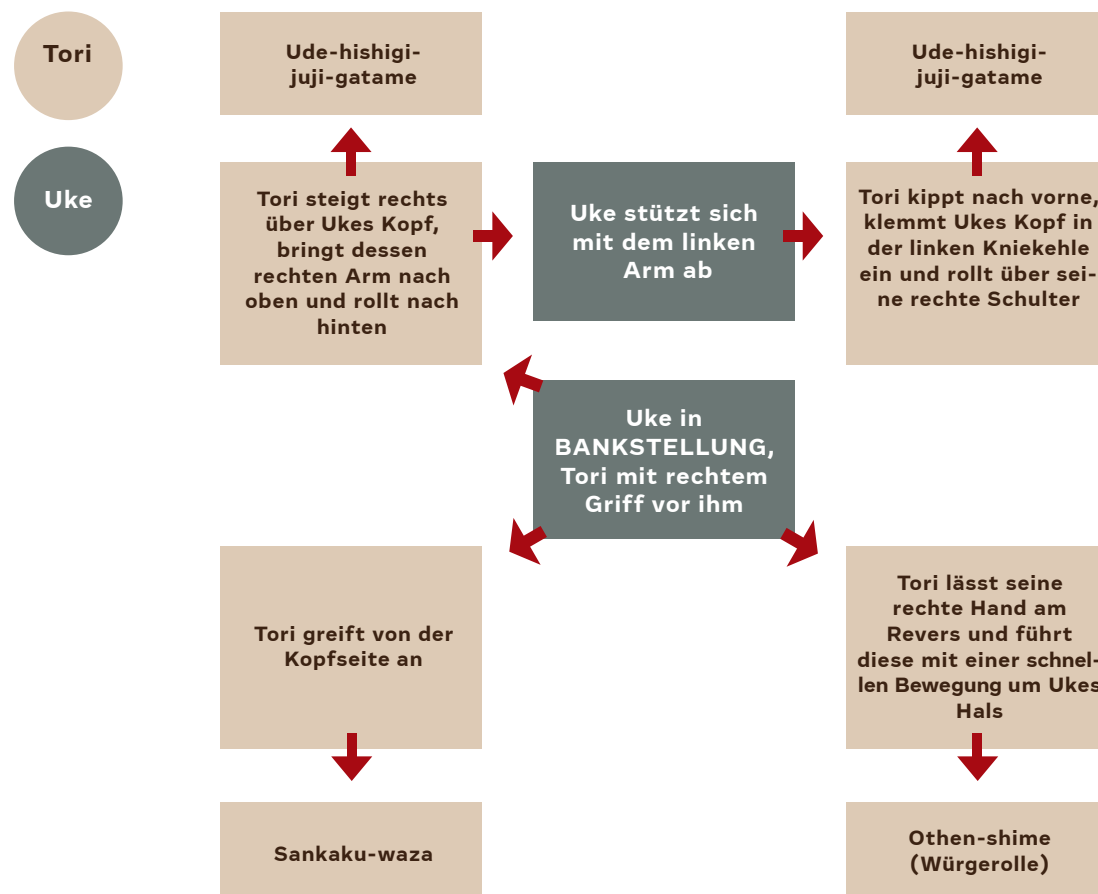
Diese Übung ist eine Fortsetzung der vorigen. Hast du einen Übergang Stand-Boden in der vorigen Übung berücksichtigt, wird der Wettkampf sicherlich auch im Boden weitergeführt. Es sind dabei technische Aspekte zu berücksichtigen. Z.B. die Lage von Uke, liegt er auf dem Rücken, auf der Seite, auf dem Bauch, ist er in der Bankstellung, hat er sich eingeklinkt. Welche Angriffspunkte bietet er und welche Techniken können entwickelt werden.

Die taktischen Aspekte sind ähnlich denen der Standarbeit. Befindet ihr euch am Mattenrand oder sogar schon außerhalb der Kampffläche. Ist die Technik noch gültig oder wird Mate gegeben? Kann der Übergang Stand-Boden vielleicht als verbotene Handlung ausgelegt werden? Wie musst du dich verteidigen, wenn Uke die Oberhand bekommt, etc.

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

Beispiel:

Situation: Tori bringt Uke über seine Griffdominanz zu Boden. Dabei behält Tori seinen Griff bei, während Uke sich in der Bankstellung verteidigt. Tori befindet sich daher an der Kopfseite vor Uke.



Österreichischer Judoverband



GRATULATION

Der Österreichische Judoverband gratuliert dir zur Absolvierung des Kyu-Prüfungsprogramms. Du bist jetzt Braungurt (1. Kyu) und hast eine technische Reife erlangt, die notwendig ist, um Judo auf hohem Niveau auszuüben. Du hast eine Grundlage für eine erfolgreiche Wettkampf-Karriere und eine Basis zum Erreichen von Dan-Graden.

Mehr noch, du kannst mit bestandener Braungurtprüfung einen Übungsleiterkurs eines Judo-Landesverbandes absolvieren. Das ermöglicht dir, deinen Vereinstrainer bei seiner Arbeit zu unterstützen, oder bereits selbst in Trainingsgruppen junge Judoka heranzubilden.

Du hast aber auch die Möglichkeit Judo-Wettkämpfe zu leiten, indem du dich zum (Junior)-Referee ausbilden lässt.

Du betreibst nun schon sehr lange Judo und bist zu einem wichtigen Bestandteil in deinem Verein geworden. Du hast viele Freundschaften geschlossen, in deinem und in anderen Vereinen. Als Braungurt hast du auch eine Vorbildwirkung für die jüngeren Judoka. Wir hoffen, dass du dem Judo-Sport noch lange erhalten bleibst und dein Wissen, deine Erfahrungen und dein Können in den Sport einfließen lässt.

Wir wünschen dir auf deinem weiteren Weg im Judo viel Freude und Erfolg.

Erwin Schön
Prüfungsreferent des
Österreichischen Judoverbandes

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Weiß-Gelbgurt (10. Kyu)	Gelbgurt (9. Kyu)	Gelb-Orange- gurt (8. Kyu)	Orangegurt (7. Kyu)	Orange-Grüngur gurt (6. Kyu)
Ukemi-waza (Falltechnik)				
• Fall rückwärts (Hockstand) • Fall seitwärts (Hockstand) • Fall vorwärts (Kniestand) • Rolle vorwärts (Halbkniestand) • Rolle rückwärts (Hockstand)	• Fall rückwärts (Stand) • Fall seitwärts (Stand) • Fall vorwärts (Grätschstand) • Rolle vorwärts (Stand) • Rolle rückwärts (Stand)	• Fall rückwärts (Hindernis) • Fall seitwärts (Hindernis) • Rolle vorwärts (Hindernis) • Rolle rückwärts (Hindernis)		• Überschlag (freier Fall)
Kumi-kata				
Kuzushi				
Nage-waza (Wurftechnik)				
• Uki-goshi • O-soto-otoshi	• De-ashi-barai • O-goshi	• Koshi-guruma • Ippon-seoi-nage	• Morote-seoi-nage • Tsuru-komi-goshi	• Ko-uchi (Barai/Gari) • O-uchi (Barai/Gari) • Tai-otoshi • Tani-otoshi
Katame-waza (Bodentechnik)				
• Prinzip „Kesa“ • Prinzip „Yoko“	• Prinzip „Tate“ • Prinzip „Kami“	• Gyaku-kesa-gatame	• Kata-gatame	• Ude-hishigi-juji-gatame • Ude-garami • Uki-gatame
Anwendungsaufgaben				
• Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken • Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken • Befreiung aus Kesa-Techniken • Befreiung aus Yoko-Techniken	• Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Befreiung aus Tate-Techniken • Befreiung aus Kami-Techniken	• Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Bewegungsrichtungen • Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung • O-goshi gegen Koshi-guruma • Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame • Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza	• Block • Prinzip der Kampfauslage • Bewegung von Uke über den Griff in allen Richtungen • Befreiung aus Kata-gatame • Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori • Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke	• Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt • Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi • Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi • Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück • Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza • Befreiung aus Uki-gatame

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Grüngurt (5. Kyu)	Grün-Blaugurt (4. Kyu)	Blaugurt (3. Kyu)	Blau-Braungurt (2. Kyu)	Braungurt (1. Kyu)
----------------------	---------------------------	----------------------	----------------------------	-----------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

--	--	--	--	--

Nage-waza (Wurftechnik)

• O-soto-gari • Harai-goshi	• Uchi-mata • Ko-uchi-maki-komi • Sumi-gaeshi	• Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi • Soto-maki-komi • Tomoe-nage	• Okuri-ashi-barai • Ko-soto-gari/gake • Utsuri-goshi	• Ashi-guruma oder O-guruma • Yoko-guruma • Ura-nage
--	---	--	---	--

Katame-waza (Bodentechnik)

• Ura-gatame • Nami-juji-jime • Gyaku-juji-jime • Kata-juji-jime	• Ude-hishigi-hiza-gatame • Ude-hishigi-ude-gatame • Sankaku-waza	• Okuri-eri-jime • Koshi-jime	• Eri-jime • Ude-hishigi-waki-gatame • Ude-hishigi-ashi-gatame	• Hadaka-jime • Kata-ha-jime
---	---	--	--	---

Anwendungsaufgaben

• Werfen in 4 Wurfrichtungen • Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt • Befreiung aus Ura-gatame • Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen	• Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza • Uchi-mata-sukashi • Verteidigung gegen Hishigi	• Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza • Aus der Bankstellung von Uke zu Shime-waza • Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion)	• Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage • Handlungskette mit der Tokui-waza (Tori/Uke) • Handlungskette am Boden	• Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten • Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten
--	--	---	--	--



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 Gass



JUDOMATTE PROFI



MMA KAMPFSPORTMATTE



JUDO WURFMATTE



JUDOBODEN FALTBAR

JUDO
AUSTRIA
Offizieller Partner

Berger
www.sportmatten.com

Berger GmbH
Industriestraße 9 | 2000 Stockerau | Österreich
+43 2266 621 260 | info@bergergmbh.at | www.sportmatten.com