

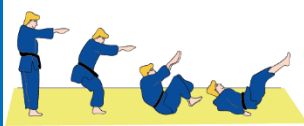


6. Kyu (gelb-orange): „Vertiefung und Variation Fallen, Werfen, Halten“

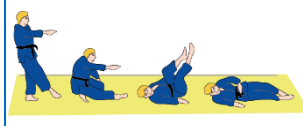
Ukemi und Partnerverhalten

Ukemi-waza aus dem Stand

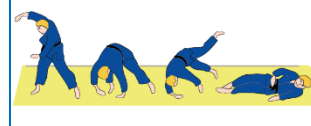
Ushiro-ukemi (rückwärts)



Yoko-ukemi (seitwärts)



Mae-mawari-ukemi (Rolle vorwärts)



Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori (Stand/Boden)

Situation nutzen –
Uke initiiert die Aktion

- Uke bewegt sich von sich aus
- Uke übt eine Kraft auf Tori aus

Situation schaffen –
Tori initiiert die Aktion

- Tori übt eine Kraft auf Uke aus
- Tori provoziert einen Krafteinsatz

UKE kommt vor
UKE geht zurück
UKE geht zur Seite
UKE bewegt sich im Kreis

Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Haltetechniken

Die Kampfregeln definieren Osaekomi vereinfacht als Situationen, bei der diese Bedingungen gleichzeitig erfüllt sein müssen:

- Uke liegt größtenteils auf dem Rücken
- Tori ist über Uke und kontrolliert dessen Bewegungsmöglichkeiten

UKE versucht in Bauchlage zu kommen
UKE entzieht sich TORIs Kontrolle
UKE versucht ein/beide Bein/e zu klammern

Nage-waza

sechs Wurftechniken aus dem Grundprogramm

zwei Eindrehtechniken zur Hauptseite

Ippon-Seoi-Nage



Tai-Otoshi



zwei Eindrehtechniken zur Gegenseite

O-Goshi



Uki-Goshi



zwei Fußtechniken

O-Uchi-Gari



De-Ashi-Barai



Katame-waza

vier weitere Haltetechniken aus dem Grundprogramm

Hon-kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-tate-shiho-gatame



drei Haltegriffwechsel als Reaktion auf UKEs Befreiungsversuche

- wenn TORI *Hon-kesa-gatame* hält → UKE kann seinen Arm befreien → TORI wechselt zu *Tate-shiho-gatame*
- wenn TORI *Yoko-shiho-gatame* hält → UKE drückt TORIs Kopf nach unten → TORI wechselt zu *Kami-shiho-gatame*
- wenn TORI *Kuzure-kesa-gatame* hält → UKE drückt TORIs Schulter zurück → TORI wechselt zu *Mune-gatame*

zwei Lösungen für Standardsituationen

- ein Übergang von Werfen zum Halten: z.B. TORI wirft *Uki-goshi* und hält anschließend *Hon-kesa-gatame*
- eine Umdrehtechnik aus der Bauchlage

Randori

- Teilnahme an mindestens einem offiziellen Wettkampf (Nachweis im Judopass)
- alternativ: je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten