

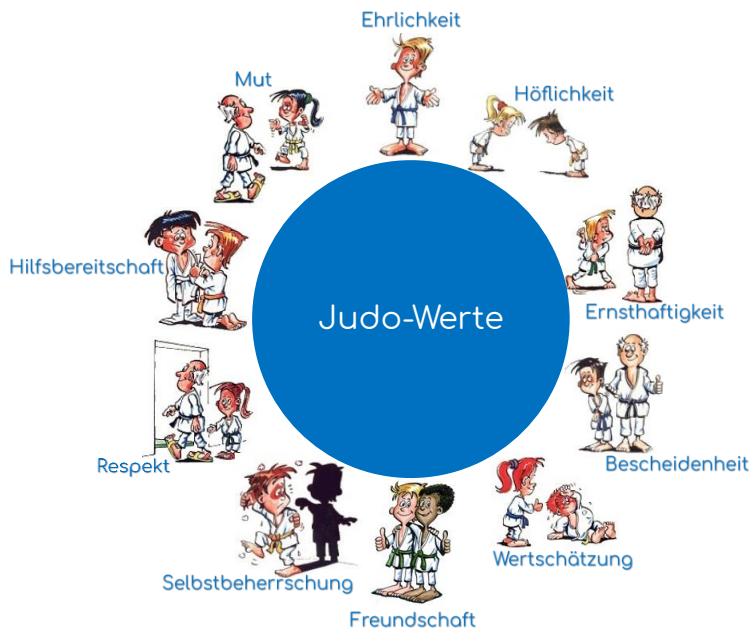


8. Kyu (weiß-gelb): „Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Durch eine Graduierung zum 8.Kyu wird **anders als bisher** und anders als durch die höheren Grade **kein erreichtes Fertigniveau, sondern ausschließlich ein Grundverständnis von und über Judo**.

Judo-Werte

Beim Judo sind **zehn Judo-Werte** und die Einhaltung von Etikette, die diese Werte repräsentieren, allgegenwärtig und unerlässlich.



REI – Die Begrüßung

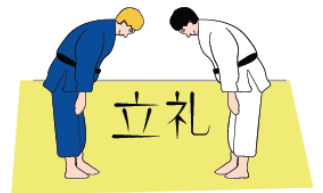
Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie **Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit** und **Ernsthaftigkeit** verdeutlicht und verinnerlicht.

Za rei – Gruß im Sitzen

Im Knien grüßt man vor Beginn einer Verbeugung im Stand ist die und am Ende einer jeden korrekten Art, einen Partner zum Übungsstunde in einer Linie. Üben aufzufordern und sich nach Schüler und Lehrer sitzen dabei dem Üben zu bedanken und zu gegenüber. Auch vor und nach verabschieden. Mit jeder dem Üben von Boden-Aktivitäten Verbeugung gibt man das (Ne-waza) grüßt man im Knien.

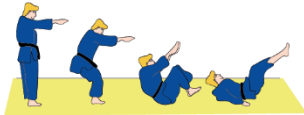
Ritsu rei – Gruß im Stehen

Versprechen, die Judo-Prinzipien nach bestem Können zu beachten. Die Verbeugung nach dem Üben ist der Dank an den Partner, dass man mit ihm und von ihm lernen konnte.



Ukemi - Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen. Dazu gehört Mut und Selbstbeherrschung.



Nage-waza - Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo. Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



Osaekomi-waza - Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten



Maitta – das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



Judo-Geschichte

Wer war der Gründer des Judo?

Jigoro Kano



Wann wurde Judo gegründet?

1882

Aus welchem Land kommt Judo?

Japan



Was heißt Judo übersetzt?

JU = sanft

DO = Weg

→ **der sanfte Weg**