

2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“						
Ukemi-Waza (=Falltechniken) – alle bisherigen Ukemi-Waza						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">Yoko-Ukemi</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Ushiro-(Mawari)-Ukemi</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Mae-Ukemi</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Mae-Mawari-Ukemi</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">Chugaeri-Ukemi</td> </tr> </table>		Yoko-Ukemi	Ushiro-(Mawari)-Ukemi	Mae-Ukemi	Mae-Mawari-Ukemi	Chugaeri-Ukemi
Yoko-Ukemi	Ushiro-(Mawari)-Ukemi	Mae-Ukemi	Mae-Mawari-Ukemi	Chugaeri-Ukemi		
Partnerverhalten						
Herstellen der Ausgangssituation für die Anwendung						
Abwehrverhalten gegen Würgetechniken <small>siehe Skript (3.DAN) und „JUDO“ (Seite 102)</small>						
Ukemi-Waza und Partnerverhalten	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> von Nage-Waza <small>(siehe „JUDO“, Seite 47)</small> Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu Faßarten (Kumi-Kata [K-K]): - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K Gehen/Bewegen auf der Matte: - Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> von Katame-Waza <small>(siehe „JUDO“, Seite 102)</small> Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere </td> </tr> </table>	von Nage-Waza <small>(siehe „JUDO“, Seite 47)</small> Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu Faßarten (Kumi-Kata [K-K]): - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K Gehen/Bewegen auf der Matte: - Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki	von Katame-Waza <small>(siehe „JUDO“, Seite 102)</small> Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere			
von Nage-Waza <small>(siehe „JUDO“, Seite 47)</small> Positionen zum Gegner: - frontal, Ai-Yotsu, Kenka-Yotsu Faßarten (Kumi-Kata [K-K]): - einseitig, beidseitig, 2:0 - Eri-K-K, Kubi-K-K, Koshi-K-K, Obi-K-K, Ashi-K-K Gehen/Bewegen auf der Matte: - Ayumi-Ashi, Tsuru-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki	von Katame-Waza <small>(siehe „JUDO“, Seite 102)</small> Ausgangssituationen Übergang Stand-Boden beidseitig im Kniestand UKE/TORI in Banklage UKE/TORI in Bauchlage UKE/TORI mit Beinklammer UKE/TORI mit Beinschere					
<p>passive Verteidigung: - Abschirmen des Halses</p> <p>aktive Verteidigung: Störung während der Phasen im Boden (Griffvorbereitung – Griffansatz – Griffvollstreckung)</p> <p>- Verhinderung des Griffansatzes - Umschlingen des Halses verhindern - der Hauptdruckrichtung/Wirkrichtung ausweichen - Unterbrechung der Arbeitsweise der jeweiligen Würge</p>						
-18- Wurftechniken, mindestens -6- aus dem Erweiterungsprogramm [(!) = Pflicht]						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; background-color: #FFD700;">Grundprogramm</td> <td style="width: 50%; background-color: #008000; color: white;">Erweiterungsprogramm</td> </tr> </table>		Grundprogramm	Erweiterungsprogramm			
Grundprogramm	Erweiterungsprogramm					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi • Koshi-Waza O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi • Ashi-Waza De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza Kata-Guruma, Uki-Otoshi • Koshi-Waza Tsuru-Goshi, Utsuru-Goshi • Ashi-Waza Ashi-Guruma, Okuri-Ashi-Barai • Ma-Sutemi-Waza Tomoe-Nage, Sumi-Gaeshi (!), Ura-Nage • Yoko-Sutemi-Waza Tani-Otoshi, Soto-Maki-Komi (!), Ko-Uchi-Maki-Komi </td> </tr> </table>		<ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi • Koshi-Waza O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi • Ashi-Waza De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata 	<ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza Kata-Guruma, Uki-Otoshi • Koshi-Waza Tsuru-Goshi, Utsuru-Goshi • Ashi-Waza Ashi-Guruma, Okuri-Ashi-Barai • Ma-Sutemi-Waza Tomoe-Nage, Sumi-Gaeshi (!), Ura-Nage • Yoko-Sutemi-Waza Tani-Otoshi, Soto-Maki-Komi (!), Ko-Uchi-Maki-Komi 			
<ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza (Morote-) Seoi-Nage, Ippon-Seoi-Nage, Tai-Otoshi • Koshi-Waza O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Tsuru-Komi-Goshi, Sode-Tsuru-Komi-Goshi, Harai-Goshi • Ashi-Waza De-Ashi-Barai, Sasae-Tsuru-komi-Ashi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ko-Soto-Gari (oder Ko-Soto-Gake), Uchi-Mata 	<ul style="list-style-type: none"> • Te-Waza Kata-Guruma, Uki-Otoshi • Koshi-Waza Tsuru-Goshi, Utsuru-Goshi • Ashi-Waza Ashi-Guruma, Okuri-Ashi-Barai • Ma-Sutemi-Waza Tomoe-Nage, Sumi-Gaeshi (!), Ura-Nage • Yoko-Sutemi-Waza Tani-Otoshi, Soto-Maki-Komi (!), Ko-Uchi-Maki-Komi 					
<p>Einen Teil der Wurftechniken könnte man z.B. in Form einer Mini-Kata demonstrieren. Eine beispielhafte "Mini-Kata", die man auch im Kreativteil (Bereich 4) des DJB-Sportabzeichens demonstrieren kann, bietet sich an (siehe Blatt 3).</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">-1- Konter-Technik</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">-1- Finte</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">-1- Kombination</td> </tr> </table>		-1- Konter-Technik	-1- Finte	-1- Kombination		
-1- Konter-Technik	-1- Finte	-1- Kombination				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> zum Beispiel: UKE greift mit De-Ashi-Barai an TORI weicht aus und wirft Tsubame-Gaeshi </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> zum Beispiel: O-Goshi-Finte -> Tani-Otoshi </td> <td style="width: 33%; vertical-align: top;"> zum Beispiel: TORI greift mit Ippon-Seoi-Nage an UKE blockt -> TORI kombiniert -> wirft Ko-Uchi-Maki-Komi </td> </tr> </table>		zum Beispiel: UKE greift mit De-Ashi-Barai an TORI weicht aus und wirft Tsubame-Gaeshi	zum Beispiel: O-Goshi-Finte -> Tani-Otoshi	zum Beispiel: TORI greift mit Ippon-Seoi-Nage an UKE blockt -> TORI kombiniert -> wirft Ko-Uchi-Maki-Komi		
zum Beispiel: UKE greift mit De-Ashi-Barai an TORI weicht aus und wirft Tsubame-Gaeshi	zum Beispiel: O-Goshi-Finte -> Tani-Otoshi	zum Beispiel: TORI greift mit Ippon-Seoi-Nage an UKE blockt -> TORI kombiniert -> wirft Ko-Uchi-Maki-Komi				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"> Grifferarbeitung (einschließlich Grifflösung) und mit Wurf abschließen aus Ai-Yotsu </td> <td style="width: 50%;"> Grifferarbeitung (einschließlich Grifflösung) und mit Wurf abschließen aus Kenka-Yotsu </td> </tr> </table>		Grifferarbeitung (einschließlich Grifflösung) und mit Wurf abschließen aus Ai-Yotsu	Grifferarbeitung (einschließlich Grifflösung) und mit Wurf abschließen aus Kenka-Yotsu			
Grifferarbeitung (einschließlich Grifflösung) und mit Wurf abschließen aus Ai-Yotsu	Grifferarbeitung (einschließlich Grifflösung) und mit Wurf abschließen aus Kenka-Yotsu					
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 1. UKE fäßt mit Eri-Kumi-Kata zu, 2. TORI löst UKEs Revers-Griff und fäßt selbst im Ai-Yotsu Eri-Kumi-Kata 3. aus sich ergebender Vorwärts- oder Rückwärts- oder Seitwärts-Bewegung wirft TORI </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 4. UKE fäßt mit Eri-Kumi-Kata zu, 5. TORI greift über UKEs Revers-Griff selbst zum Revers von UKE und steht nun in Kenka-Yotsu 6. TORI drängt UKE nun an den Mattenrand 7. Wenn UKE der Mattenrandsituation entkommen will, nutzt TORI das nach vorn kommende Bein und wirft </td> </tr> </table>		1. UKE fäßt mit Eri-Kumi-Kata zu, 2. TORI löst UKEs Revers-Griff und fäßt selbst im Ai-Yotsu Eri-Kumi-Kata 3. aus sich ergebender Vorwärts- oder Rückwärts- oder Seitwärts-Bewegung wirft TORI	4. UKE fäßt mit Eri-Kumi-Kata zu, 5. TORI greift über UKEs Revers-Griff selbst zum Revers von UKE und steht nun in Kenka-Yotsu 6. TORI drängt UKE nun an den Mattenrand 7. Wenn UKE der Mattenrandsituation entkommen will, nutzt TORI das nach vorn kommende Bein und wirft			
1. UKE fäßt mit Eri-Kumi-Kata zu, 2. TORI löst UKEs Revers-Griff und fäßt selbst im Ai-Yotsu Eri-Kumi-Kata 3. aus sich ergebender Vorwärts- oder Rückwärts- oder Seitwärts-Bewegung wirft TORI	4. UKE fäßt mit Eri-Kumi-Kata zu, 5. TORI greift über UKEs Revers-Griff selbst zum Revers von UKE und steht nun in Kenka-Yotsu 6. TORI drängt UKE nun an den Mattenrand 7. Wenn UKE der Mattenrandsituation entkommen will, nutzt TORI das nach vorn kommende Bein und wirft					

Katame-Waza (Bodentechniken) „wenn -> dann-Situationen“	-3- Shime-Waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm								
	Gyaku-Juji-Jime Prinzip: Umgekehrtes Kreuzwürgen. 		Okuri-Eri-Jime (als „Koshi-Jime“) Prinzip: Einen Kragen zum anderen führen. 		EINE Form von: Katate-jime oder Kataha-jime oder Hadaka-jime oder Sodeguruma-jime oder Sankaku-jime oder Tsukkomi-jime				
	-8- Lösungen aus den Musterlösungen des DJB							zwei	Positionswechsel von einer Verteidigungs- in eine günstige Angriffsposition
	Wiederholung 7. – 4. Kyu								
Zeige an Beispielen, wann eine Festhaltung gegeben ist.	Haltegriffwechsel unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von UKE.	Umdreh-technik, wenn UKE in Bauchlage ist.	Umdreh-technik, wenn UKE in Banklage ist.	Lösen der Beinklammer von UKE.	Angriff gegen UKEs Rückenlage.	Angriff aus der eigenen Rückenlage.	Angriff aus der eigenen Bank.		
einige Musterlösungen sind z.B. hier zu finden:									
B) Die individuelle Kampfkonzeption am Boden Am Boden sollten folgende technisch-taktischen Aufgaben gelöst werden:									
Spezialtechnik weiterführen: z.B. mit Juji-gatame 		Übergang Stand-Boden 1. Die Spezialtechnik am Boden weiterführen können 2. Einen tiefen Seoi-nage im Übergang zum Boden kontern können 3. Sich bei gegnerischen Kontern abdrehen können Im Übergang ergeben sich folgende Situationen				tiefen Seoi-nage kontern: z.B. mit Koshi-jime 			
Haltegriffe		Bank/Bauchlage		Rückenlage		Beinklammer			
4. Haltegriffe halten können 5. Sich variabel befreien können 6. Ukes Befreiungsversuche nutzen können  sicher halten können  variabel befreien  Befreiungsversuche nutzen		7. mindestens einen Juji-gatame gegen die Bank 8. einen anderen Angriff 9. einen Kontern aus der Bank/Bauchlage  Juji-gatame gegen die Bank  einen anderen Angriff gegen die Bank  einen Kontern aus der Bank		10. einen Angriff aus der Rückenlage 11. einen Angriff gegen die Rückenlage  einen Angriff aus der Rückenlage  einen Angriff gegen die Rückenlage		12. eine Befreiung aus der Beinklammer 13. die Beinklammer halten können  eine Befreiung aus der Beinklammer  kontrolliertes Halten der Beinklammer			
„Judo anwenden“, S. 135									
Randori	<ul style="list-style-type: none"> Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten 								

... der nachfolgende beispielhafte Kreativteil (Bereich 4 des DJB-Sportabzeichens) würde bei *blau* ganz gut passen ... sind auch Elemente der Nage-no-kata enthalten, die später im DAN eh geworfen werden müssen.



Judo-Info

DJB
Judo-sport
Abzeichen

Bereich 4

Kreativität (Gesamtdauer ca. 3min) – *Mini-Kata*

Die Aufgabe:

Die Teilnehmer/innen sollen eine Judo-Mini-Kata erstellen und vorführen. Die Demonstration soll mindestens sechs Techniken enthalten. Dies können Falltechniken, Wurftechniken oder Grifftechniken sein, in deren Darstellung auch Elemente der Judo-Selbstverteidigung einbezogen werden können. Die Kata sollte so aufgebaut sein, dass mit ihr Prinzipien des Judo verdeutlicht werden. Es ist auf Exaktheit der vorgeführten Techniken zu achten.

- 1.** UKE und TORI treffen sich in der Mattenmitte und fassen in Ai-Yotsu mit Migi-Eri-Kumi-Kata
-> Kreisbewegung in Revershand-Richtung (Uhrzeigersinn)
-> Abwurf mit **Uchi-Mata**
- 2.** UKE und TORI treffen sich in der Mattenmitte und fassen in Ai-Yotsu mit Migi-Eri-Kumi-Kata
-> Kreisbewegung in Revershand-Richtung (Uhrzeigersinn)
-> Tori will wie in 1.) **Uchi-Mata** werfen -> UKE weicht jedoch Gegen-Uhrzeigersinn aus und verhindert Wurfansatz und Abwurf mit Uchi-Mata
-> TORI nutzt die entstandene Situation und wirft **Ko-Uchi-Maki-Komi**
- 3.** UKE und TORI treffen sich in der Mattenmitte und fassen in Ai-Yotsu mit Migi-Eri-Kumi-Kata
-> Kreisbewegung in Revershand-Richtung (Uhrzeigersinn)
-> Tori will wie in 1.) **Uchi-Mata** werfen -> UKE blockt und verhindert Wurfansatz und Abwurf mit Uchi-Mata
-> TORI nutzt die entstandene Situation, taucht ab und wirft **Sumi-Gaeshi**
- 4.** UKE und TORI treffen sich in der Mattenmitte und fassen in Ai-Yotsu mit Migi-Eri-Kumi-Kata
-> Kreisbewegung in Revershand-Richtung (Uhrzeigersinn)
-> Tori fintiert den Einstieg zu **Uchi-Mata** werfen -> UKE senkt den Schwerpunkt ab
-> TORI nutzt die geschaffene Situation und wirft **Tani-Otoshi**
- 5.** UKE und TORI treffen sich in der Mattenmitte und fassen in Ai-Yotsu mit Migi-Eri-Kumi-Kata
-> Kreisbewegung in Revershand-Richtung (Uhrzeigersinn)
-> Tori nutzt Kawaishi-Einstieg, klemmt mit seinem linken Arm UKEs linken Arm ein und wirft **Soto-Maki-Komi**
- 6.** UKE und TORI treffen sich in der Mattenmitte und fassen in Ai-Yotsu mit Migi-Eri-Kumi-Kata
-> TORI schiebt UKE an den Mattenrand – der drückt wieder in die Matte
-> Tori nutzt die geschaffene Mattenrand-Situation und wirft **Tomoe-Nage**

2. Kyu (blau): „Die Judo-Taktik“

Zunehmend wurden in den vergangenen Stufen sowohl Techniken als auch exemplarische Lösungen für Kampfsituationen studiert. Dadurch wurden die Voraussetzungen geschaffen, Judo reflektierter zu betreiben und kämpferische Aktionen zunehmend planvoll zu gestalten („Judo-Taktik“). Folgende Elemente ergänzen das bisher Gelernte und stellen den Kern der neu erworbenen technischen Kompetenzen zum 2. Kyu dar:

- Technikanwendungen auch aus unorthodoxem Griff, was auch der Grund für die verbindliche Einführung von Sumi-gaeshi und Soto-makikomi ist.
- Auslage und Griff Ai-yotsu und Kenka-yotsu mit den damit verbundenen technisch-taktischen Aspekten
- Grifferarbeiten einschl. Griff lösen und Werfen aus Griffkampfsituationen
- Wurftechniken werden weiterhin verkettet und zusätzliche Konter, Finten und Kombinationen werden geübt. Ihre Anzahl erhöht sich aber gegenüber den Anforderungen zum 3. Kyu aufgrund der sonstigen Stofffülle nicht.
- Würgetechniken werden für alle unabhängig vom Alter verbindlich.
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Würgetechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • achtzehn Wurftechniken, darunter sechs aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sumi-gaeshi ○ Soto-makikomi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination aus den Musterlösungen des DJB • Grifferarbeitung (einschl. Griff lösen) und mit Wurf abschließen aus Ai-yotsu und in Kenka-yotsu
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	<ul style="list-style-type: none"> • drei Shime-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm, obligatorisch: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gyaku-juji-jime ○ Okuri-eri-jime (als “Koshi-jime“) • acht Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori / Shiai	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten