

Das muss ich bei meiner Gürtelprüfung zeigen

- 1. Dojo - Etikette:** Gürtelbinden,
An- und Abgrüßen, Schuhe abstellen
Zwei Judowerte mit Beispielen
Japanische Kommando's (siehe unten)
- 2. Falltechniken:** seitwärts rechts und links
rückwärts
- 3. Haltegriffe:** Vom Kniestand in die Bodenlage drehen
und 1. mit Kuzure.kesa-gatame (beidseitig)
2. mit Mune-gatame (beidseitig) festhalten.
- 4. Wurftechniken:** 1. Uke schiebt, Tori wirft mit Uki-goshi
(beidseitig)
2. Uke zieht, Tori wirft mit O-soto-otoshi
(beidseitig)
- 5. Anwendungsaufgabe:** 1 Tori wirft Uke kontrolliert und hält ihn fest.
Uke befreit sich.
2. Tori wirft mit anderem Wurf und hält mit
anderem Haltegriff. Uke befreit sich.
- 6. Bodenrandori:** Aus dem Kniestand beginnen, halten und befreien.

Japanische Kommando's:

- Mokuso:** Konzentration, absolute Ruhe; nicht bewegen
(gesprochen Mokso)
- Rei:** Verbeugung (japanische Begrüßung)
- Mate:** Lösen, Stopp
- Ippon:** voller Punkt, Kampf gewonnen
- Sore Mate:** Ende

Andere japanische Begriffe

- Dojo:** Übungsraum
(gesprochen Doscho)
- Randori:** Übungskampf
- Sensei:** Lehrer, Trainer

Judowerte

1. Höflichkeit

Verbeugen, Anreden, Begrüßung. Behandle deine Trainingspartner
und Wettkampfgegner wie Freunde.

2. Respekt

Habe Respekt vor dem Trainer. Erkenne die Leistungen derjenigen an,
die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.

3. Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen konzentriert und bemühe Dich zu lernen.
Melde Dich wenn Du etwas nicht verstehst. Wer redet kann nicht zuhören

4. Mut

Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand.
Gib Dich niemals auf, überlege was Du besser machen kannst.

5. Ehrlichkeit

Lüge nicht. Dein Trainer wird immer versuchen gerecht zu sein. Sag ihm aber auch
ehrlich was los ist, dann brauchst Du auch keine Angst haben.

6. Hilfsbereitschaft

Hilf Deinem Partner wenn Du ihn besiegt hast (abfedern).
Hilf dem Schwächeren Technik zu erlernen indem Du ein guter Partner bist. damit
wirst auch Du wieder stärker werden.

7. Selbstbeherrschung

Das heißt nicht keine Emotionen zeigen zu dürfen, aber versuche richtigen Ton zu
finden. Emotionen, aber Verstand nicht ausschalten.

8. Wertschätzung

Anerkennung der Leistung eines anderen, wenn sich dieser im Rahmen seiner
Möglichkeiten bemüht.
positives Feedback
positive Außenwirkung erzeugen

9. Bescheidenheit

Orientiere Dich an den Besseren. Spiele Dich nicht in den Vordergrund.