

ÄNDERUNGEN UND ERGÄNZUNGEN ZUM KYU-PROGRAMM FEBRUAR 2010

10. überarbeitete Auflage 2010

Herausgeber: Österreichischer Judo Verband (ÖJV)

Für den Inhalt
verantwortlich: Österreichisches Dankkollegium

Textgestaltung: Gerhard Bucina, Rudolf Eitelberger, Paul Fiala,
Dr. Hans Müller- Deck, Erwin Schön, Gerhard Jungwirth

Zeichnungen: Erwin Schön

Inhalt Copyright © by Österreichischer Judo Verband
Bilder Copyright © by Österreichischer Judo Verband und Erwin Schön
Alle Rechte vorbehalten!

6/5. Kyu (Weißgurt mit gelben Enden)

1. Praxis

- 1.1. Ukemi-waza (Falltechniken):**
 - 1.1.1. Fallen rückwärts (Ushiro-ukemi)**
 - 1.1.2. Fallen seitwärts (Yoko-ukemi)**
 - 1.1.3. Rolle vorwärts**
 - 1.1.4. Rolle rückwärts**
- 1.2. Ne-waza (Bodenarbeit):**
 - 1.2.1. Osae-waza (Festhaltetechnik):**
 - 1.2.1.1. Prinzip „Kesa“ (Schärpe)**
 - 1.2.1.2. Prinzip „Yuko“ (Seite)**
 - 1.2.1.3. Prinzip „Tate“ (senkrecht)**
 - 1.2.1.4. Prinzip „Kami“ (oben)**
- 1.3. Tachi-waza (Standarbeit):**
 - 1.3.1. Drehwurf**
- 1.4. Kombinationen & Übergänge:**
 - 1.4.1. vom Kniestand zu Osae-komi-waza (Festhaltetechnik)**
- 1.5. Verteidigungen & Übernahmen:**
 - 1.5.1. Befreiung aus Kesa-gatame (2 Möglichkeiten)**

2. Theorie

- 2.1. Was ist Judo?**
- 2.2. Wie soll die Bekleidung eines Judoka aussehen (Grundbegriffe)?**
- 2.3. Welche hygienischen Grundsätze gibt es im Judo?**
- 2.4. Wie zeigt der Judoka, dass er für seinen Partner verantwortlich ist?**
- 2.5. Wie lauten die wichtigsten Kommandos des Kampfrichters?**

2. Theorie

Folgende Fragen sollst Du beantworten können:

2.1. Was ist Judo?

Judo ist ein Zweikampfsport. Sein Ursprungsland ist Japan. Seine Techniken wurden von den alten japanischen Kriegern (*Samurai* oder *Bushi*) übernommen.

2.2. Wie soll die Bekleidung eines Judoka aussehen (Grundbegriffe)?

Die Kleidung eines *Judoka* heißt *Judogi*. Sie besteht aus folgenden Einzelstücken:

- Hosen (*Zubon*)
- Jacke (*Kimono*)
- Gürtel (*Obi*)
- Weibliche *Judoka* sollen ein weißes T-Shirt oder kurzärmeligen Einteiler unter dem *Kimono* tragen.
- Außerdem gehören zu einer vollständigen Kleidung Turn- oder Hausschuhe.

2.3. Welche hygienischen Grundsätze gibt es im Judo?

- Der *Judoka* sollte selbst auf eine entsprechende Sauberkeit achten. Dazu gehört, dass seine Hände und Füße immer sauber, die Finger- und Zehennägel gepflegt und kurz geschnitten sind und er stets ein reines *Judogi* in einem guten Zustand (keine Einrisse, usw.) trägt.
- Außerdem hat er darauf zu achten, dass er keine metallenen oder harten Gegenstände wie Ringe, Ohrringe, Ohrstecker, usw. trägt.
- *Judoka* mit langen Haaren, sollen diese zurück binden (z.B. mit einem Gummiband).

2.4. Wie zeigt der Judoka, dass er für seinen Partner verantwortlich ist?

- Er sichert bei Würfen immer seinen Partner.
- Er führt die Technik nicht weiter, sobald der Partner abklopft oder durch Zuruf aufgibt.

2.5. Wie lauten die wichtigsten Kommandos des Kampfrichters?

- *Hajime* (gesprochen „haschime“) „beginnen“, anfangen, los
- *Mate* „warten“, lösen
- *Sore-made* „das ist alles“, Kampfende

5. Kyu (Gelbgurt)

1. Praxis

- 1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*
 - 1.1.1. *Koshi-waza (Hüfttechnik):*
 - 1.1.1.1. *eine Form von O-goshi*
- 1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*
 - 1.2.1. *Kansetsu-waza (Hebeltechnik)*
 - 1.2.1.1. *Ude-hishigi-juji-gatame*
- 1.3. *Kombinationen & Übergänge:*
 - 1.3.1. *von O-goshi zu Osae-komi-waza*
 - 1.3.2. *von O-goshi zu Ude-hishigi-juji-gatame*
 - 1.3.3. *Wechsel zwischen zwei Festhalter aus verschiedenen Gruppen*
- 1.4. *Verteidigungen & Übernahmen:*
 - 1.4.1. *Befreiung aus Yoko-shiho-gatame (2 Möglichkeiten)*

2. Theorie

- 2.1. *Nenne weitere wichtige Kommandos und Handzeichen des Kampfrichters.*
- 2.2. *Was ist im Judo nicht erlaubt?*
- 2.3. *Was ist bei Hebelgriffen erlaubt?*

2. Theorie

2.1. Nenne weitere wichtige Kommandos und Handzeichen des Kampfrichters.

<u>KOMMANDO</u>	<u>BEDEUTUNG IM WETTKAMPF</u>
• <i>Osae-komi</i>	Haltegriff;
• (<i>Osae-komi</i>) <i>Toketa</i>	Haltegriff gelöst;
• <i>Sono-mama</i>	„nicht bewegen“, gilt für beide Kämpfer;
• <i>Yoshi</i>	„weitermachen“, nach <i>Sono-mama</i> .

2.2. Was ist im Judo nicht erlaubt?

Im Judo sind folgende Dinge nicht erlaubt:

- Beißen
- Zwicken
- in das Gesicht greifen
- Finger umbiegen
- jede Art von Schlägen und Tritten
- unfair kämpfen
- den Partner absichtlich verletzen.

2.3. Was ist bei Hebelgriffen erlaubt?

Im *Judo* darf nur das Ellbogengelenk gehebelt werden. Der Hebelgriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf andere Weise zeigt, dass er sich geschlagen gibt.

5/4. Kyu (Gelbgurt mit orangen Enden)

1. Praxis

- 1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*
 - 1.1.1. *Koshi-guruma*
 - 1.1.2. *Ippon-seoi-nage*
 - 1.1.3. *De-ashi-barai*
- 1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*
 - 1.2.1. *Shime-waza (Würgetechniken)*
 - 1.2.1.1. *Nami-juji-jime*
 - 1.2.1.2. *Gyaku-juji-jime*
 - 1.2.1.3. *Kata-juji-jime*
- 1.3. *Kansetsu-waza (Hebeltechniken)*
 - 1.3.1. *Ashi-gatame aus Kesa-gatame*
- 1.4. *Kombinationen & Übergänge:*
 - 1.4.1. *von Koshi-guruma zu Osae-komi-waza*
 - 1.4.2. *von Ippon-seoi-nage zu Osae-komi-waza*
 - 1.4.3. *von Ippon-seoi-nage zu Kansetsu-waza*
 - 1.4.4. *von De-ashi-barai zu Kansetsu-waza*
- 1.5. *Verteidigungen & Übernahmen:*
 - 1.5.1. *Aussteigen in Eindrehrichtung*
 - 1.5.2. *Hidari-o-goshi gegen Koshi-guruma*
 - 1.5.3. *Befreiung aus Tate-shiho-gatame (2 Möglichkeiten)*

2. Theorie

- 2.1. *Was ist bei Würgetechniken erlaubt?*
- 2.2. *Welche Wertungen gibt es, wie lange muss ein Osae-komi dafür gehalten werden?*
- 2.3. *Wie sieht die Wettkampffläche aus?*

2. Theorie

2.1. Was ist bei Würgetechniken erlaubt?

Im Judo ist das Würgen nur mit dem Unterarm oder mit Hilfe des Kragens oder Revers der Jacke erlaubt. Das Würgen mit bloßen Händen ist verboten. **Der Würgegriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf eine andere Weise erkennen lässt, dass er sich geschlagen gibt!**

2.2. Welche Wertungen gibt es, wie lange muss ein Osaе-komi dafür gehalten werden?

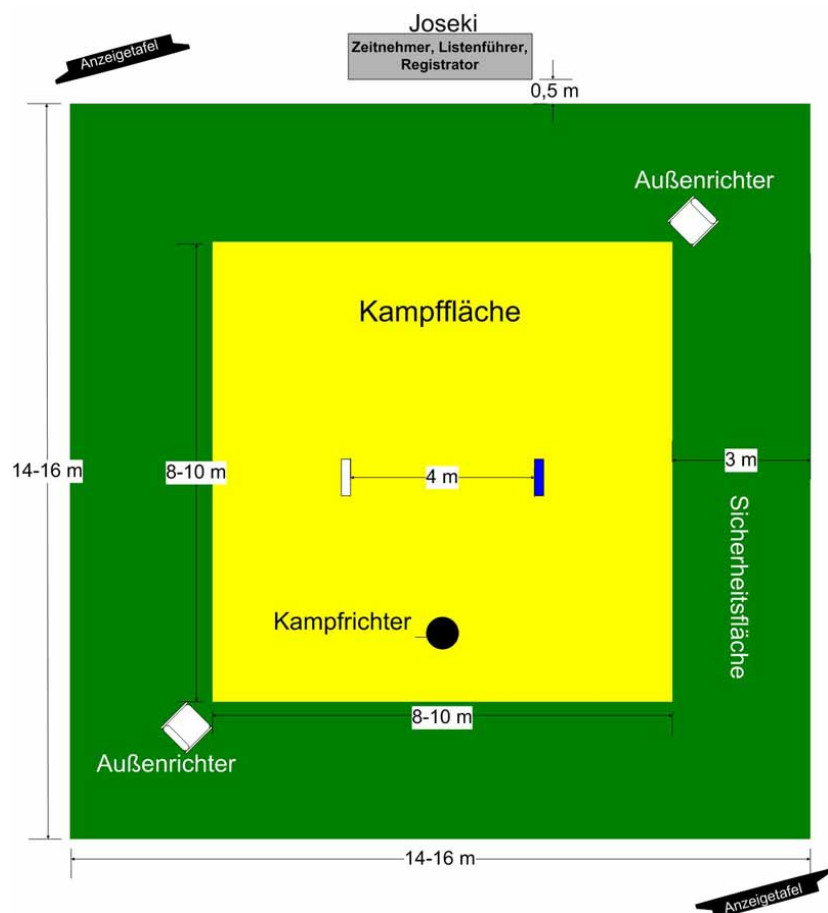
WERTUNG	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF	ERFORDERLICHE OSAE-KOMI-ZEIT:
---------	------------------------	-------------------------------

- *Ippon*.....voller Punkt (10 Punkte) Festhaltegriff 25 Sekunden
- *Waza-ari* halber Punkt (7 Punkte) Festhaltegriff zwischen 20 und 24 sec.
- *Yuko*.....„technischer Vorteil“ (5 Punkte)..... Festhaltegriff zwischen 15 und 19 sec.

2.3. Wie sieht die Wettkampffläche aus?

Die **Wettkampffläche** hat eine Abmessung von mindestens 14 x 14 m (ÖJV bei U15 13 x 13 m) und maximal 16 x 16 m. Sie besteht aus folgenden Zonen:

- Sicherheitsfläche:** diese muss 3 m breit sein;
- Kampffläche:** diese hat eine Abmessung von mindestens 8 x 8 m (ÖJV bei U15 7 x 7 m) bis maximal 10 x 10 m.



4. Kyu (Orangegurt)

1. Praxis

- 1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*
 - 1.1.1. *Ko-uchi-barai*
 - 1.1.2. *O-uchi-barai*
 - 1.1.3. *Tsuri-komi-goshi*
 - 1.1.4. *Tai-otoshi*
- 1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*
 - 1.2.1. *Kansetsu-waza (Hebeltechniken)*
 - 1.2.1.1. *Ude-hishigi-hiza-gatame*
- 1.3. *Kombinationen & Übergänge:*
 - 1.3.1. *von Ko-uchi-barai zu Ippon-seoi-nage*
 - 1.3.2. *von De-ashi-barai zu Koshi-guruma*
 - 1.3.3. *aus der Bankstellung von Uke zu Osae-komi-waza übergehen*
 - 1.3.4. *Uke liegt auf dem Rücken und Tori befindet sich zwischen den Beinen von Uke (2 Möglichkeiten eine Technik zu entwickeln)*
- 1.4. *Verteidigungen & Übernahmen:*
 - 1.4.1. *Blockieren*
 - 1.4.2. *Verteidigung gegen Hishigi*
 - 1.4.3. *Befreiung aus Kami-shiho-gatame (2 Möglichkeiten)*

2. Theorie

- 2.1. *Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?*
- 2.2. *Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit Ippon oder Waza-ari bewertet zu werden?*
- 2.3. *Wie entsteht ein Waza-ari awasete Ippon?*
- 2.4. *Welche Bestrafungsstufen gibt es?*

1.3.4. **Uke liegt auf dem Rücken und Tori befindet sich zwischen den Beinen von Uke (2 Möglichkeiten eine Technik zu entwickeln)**

Deine Aufgabe ist es, zwei mögliche Lösungen vorzuzeigen, wie du aus dieser Lage zu einer Festhalte-, Hebel- oder Würfetechnik kommen kannst. Da es für diese Aufgabenstellung viele Lösungsmöglichkeiten gibt, haben wir hier kein Beispiel dargestellt.

(**Tipp:** Sollte dir keine Lösungsmöglichkeit einfallen, frage deinen Trainer, er hat sicher einige gute Ideen!)

14. **Verteidigungen & Übernahmen**

1.4.1. **Blockieren**

Eine weitere Möglichkeit, sich gegen eine Wurftechnik zu verteidigen ist der „Block“. Je nach Wurftechnik muss dieser unterschiedlich ausgeführt werden. Grundsätzlich wird das Blockieren so ausgeführt, dass du deinem Partner rasch die linke Hüfte (bei Rechtswürfen) entgedreht und etwas in die Knie gehst, um deinen Körperschwerpunkt abzusenken. Dabei versuchst du deinen rechten Arm von seinem Griff loszureißen (siehe Abbildungen 47a und 47b).

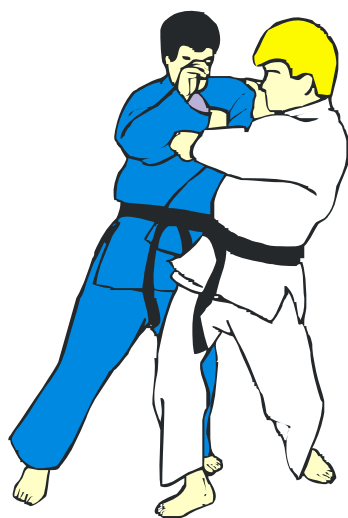


Abb. 47a



47b

1.4.2. **Verteidigung gegen Hishigi:**

Deine Aufgabe besteht darin, mehrere Möglichkeiten vorzuzeigen, wie man sich gegen Angriffe mit einer *Hishigi-Techniken* verteidigen kann. Da es für dieser Aufgabe viele Lösungsmöglichkeiten gibt, haben wir keine Beispiele dafür abgebildet. Du sollst dir selbst Gedanken darüber machen, um Lösungen vorzeigen zu können.

(**Tipp:** Sollte dir keine Lösungsmöglichkeit einfallen, frage deinen Trainer, der hat sicher einige gute Ideen!)

14.3. **Auskommen aus Kami-shiho-gatame (2 Möglichkeiten)**

Deine Aufgabe ist es, zwei verschiedene Möglichkeiten vorzuzeigen, wie du dich *Kami-shiho-gatame* befreien kannst. Da du bei den vorigen Gürtelprüfungen bereits Aufgaben zu lösen hattest, haben wir diesmal keine Beispiele abgebildet. Du sollst Dir selbst Gedanken darüber machen, um Lösungen vorzeigen zu können.

(**Tipp:** Sollte dir keine Lösungsmöglichkeit einfallen, frage deinen Trainer, der hat sicher einige guten Ideen!)

2. Theorie

2.1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?



Ippon



Waza-ari



Waza-ari awasete Ippon



Yuko



Osae-komi



Osae-komi Toketa



Sona-mama / Yoshi



Mate



Falsche Attacke
(Scheinangriff)



Inaktivität



Eine Strafe verhängen



Den Arzt auf die
Matte rufen



Hantei



Siegverkündung
(nach Hantei)

2.2. Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit Ippon oder Waza-ari bewertet zu werden?

Um eine Wurftechnik mit *Ippon* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- Kraft und Schwung
- Auftrefffläche ist der Rücken

Um eine Wurftechnik mit *Waza-ari* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- teilweises Fehlen eines der anderen Kriterien für *Ippon*

2.3. Wie entsteht ein Waza-ari awasete Ippon

Wenn ein Wettkämpfer in einem Kampf den zweiten *Waza-ari* erreicht, so hat der Kampfrichter „*Waza-ari-awasete-Ippon*“ anzusagen. (*Waza-ari* ist die einzige Wertung, welche addiert wird!)

2.4. Welche Bestrafungsstufen gibt es?

Im Judo gibt es folgende Bestrafungsstufen:

- *Shido*Hinweis, Ermahnung, Verwarnung
- *Hansokumake*Disqualifikation

Shido ist gleich ein Hinweis, eine Ermahnung. Dabei ist zu beachten, dass man mehrmals *Shido* bekommen kann.

<u>STRAFE</u>	<u>BEDEUTUNG IM WETTKAMPF</u>	<u>WERTUNG FÜR DEN GEGNER</u>
• <i>Shido</i> 1	Freie Ermahnung, Hinweis.....	keine Wertung
• <i>Shido</i> 2	Ermahnung	<i>Yuko</i>
• <i>Shido</i> 3.....	Verwarnung	<i>Waza-ari</i>
• <i>Hansokumake</i>	Disqualifikation/Ausschluss	<i>Ippon</i>

Hansokumake, ist gleich eine Disqualifikation. Diese Strafe entspricht einem *Ippon* für den Gegner. Wird ein Judoka wegen eines „schweren Verstoßes“ (z.B. von hinten das Standbein von innen wegfegen, überstrecken der Wirbelsäule, etc.) mit *Hansoku-make* bestraft („*Direkt-Hansokumake*“), so scheidet er für den ganzen Bewerb aus.

Es gibt zwei Ausnahmen für ein direktes *Hansokumake*, wo der bestrafte Kämpfer im Bewerb verbleibt:

- bei einer Nackenrolle (Eintauchen),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampfgeln entspricht.

4/3. Kyu (Orangegurt mit grünen Enden)

1. Praxis

1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*

1.1.1. *Ko-uchi-gari*

1.1.2. *O-uchi-gari*

1.1.3. *Harai-goshi*

1.1.4. *Tomoe-nage*

1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*

1.2.1. *Osae-komi-waza (Festhaltetechniken)*

1.2.1.1. *Uki-gatame („Englischer Festhalter“)*

1.2.2. *Shime-waza (Würgetechniken)*

1.2.2.1. *Okuri-eri-jime*

1.2.2.2. *Hadaka-jime*

1.3. *Kombinationen & Übergänge:*

1.3.1. *von Tai-otoshi zu Ko-uchi-gari*

1.3.2. *von Hishigi zu Uki-gatame (englischer Festhalter) und wieder zurück zu Hishigi*

1.4. *Verteidigungen & Übernahmen:*

1.4.1. *Aussteigen gegen die Eindrehrichtung*

1.4.2. *Verteidigung aus der Rückenlage, wenn Uke sich zwischen den Beinen von Tori befindet (2 Möglichkeiten)*

1.4.3. *Uke liegt auf dem Rücken und umklammert mit seinen Beinen ein Bein von Tori (2 Möglichkeiten eine Technik zu entwickeln)*

2. Theorie

2.1. *Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit Yuko bewertet zu werden?*

2.2. *Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Seitenrichter?*

2.3. *Wie ist Judo entstanden?*

2. Theorie

2.1. Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit *Yuko* bewertet zu werden?

Um eine Wurftechnik mit *Yuko* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- teilweises Fehlen von zwei der anderen Kriterien für *Ippon*
- die Auftrefffläche muss mindestens die Körperseite sein

Hinweis: Egal wie viele *Yuko*-Wertungen ein Kämpfer in einem Kampf erhält, er bekommt keine höhere Wertung dafür!

2.2. Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Seitenrichter?

- Der Kampfrichter leitet den Kampf und beurteilt die Aktionen der Kämpfer. Der Kampfrichter befindet sich auf der Kampffläche.
- Die beiden Außenrichter sitzen an zwei gegenüberliegenden Ecken außerhalb der Kampffläche. Sie unterstützen den Kampfrichter bei seiner Tätigkeit.

2.3. Wie ist Judo entstanden?

Der Begründer des modernen Judo ist **Prof. Jigoro KANO** (1860 - 1938). Er studierte verschiedene Stilrichtungen des alten *JIU-JITSU*, das ursprünglich von den *Samurai* im Kampf angewendet wurde. Er fasste das seiner Meinung nach Beste aller Schulen zusammen, ordnete die Techniken und gründete im Jahre 1882 seine *Judo*-Schule, die er *KODOKAN* (Schule für das Studium des Weges) nannte. Der *Kodokan* in Japan besteht noch heute und gilt auf der ganzen Welt als Zentrum des *Judo*. Zu Beginn wurde der *Kodokan* von den alten *Jiu-Jitsu*-Schulen wenig beachtet. Es musste erst durch viele Wettkämpfe bewiesen werden, dass *Judo* den alten Stilrichtungen überlegen ist. Schon vor dem zweiten Weltkrieg versuchte Jigoro Kano und seine Schüler persönlich, *Judo* auf der ganzen Welt bekannt zu machen. Doch wirklich auf allen Kontinenten Fuß fassen konnte *Judo* erst nach dem zweiten Weltkrieg. 1948 wurde die *Europäische Judo Union* und 1952 die *Internationale Judo Föderation* gegründet. Das erste Mal stand *Judo* 1964 auf dem Programm der Olympischen Spiele, als Zugeständnis an das Veranstalterland Japan. Seit 1972 gehört *Judo*, als erste asiatische Zweikampfsportart, zu den olympischen Sportarten und 1988 ist auch Frauen-*Judo* zu einem olympischen Bewerb geworden.

3. Kyu (Grüngurt)

1. Praxis

- 1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*
 - 1.1.1. *O-soto-gari*
 - 1.1.2. *Ko-uchi-maki-komi*
 - 1.1.3. *Tani-otoshi*
 - 1.1.4. *Ashi-dori (Beinfasstechnik)*
- 1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*
 - 1.2.1. *Osae-komi-waza (Festhaltetechniken)*
 - 1.2.1.1. *Gyaku-kesa-gatame*
 - 1.2.2. *Sangaku-waza (Dreieckstechniken)*
 - 1.2.2.1. *Sangaku-waza aus Bankstellung oder Bauchlage von Uke (2 Möglichkeiten)*
- 1.3. *Kombinationen & Übergänge:*
 - 1.3.1. *von Tsuru-komi-goshi zu O-uchi-gari*
 - 1.3.2. *von Tai-otoshi zu Hidari-ippou-seoi-nage*
 - 1.3.3. *aus Bankstellung Ukes zu Kansetsu-waza übergehen*
- 1.4. *Verteidigungen & Übernahmen:*
 - 1.4.1. *Tori in Bankstellung und verteidigt sich gegen einen Angriff von Uke*

2. Theorie

- 2.1. *Für welche verbotenen Handlungen wird man mit Shido bestraft?*
- 2.2. *Wann verkündet der Kampfrichter „Mate“?*
- 2.3. *Wie läuft ein Wettkampf ab?*

2. Theorie

2.1. Für welche verbotenen Handlungen wird man mit *Shido* bestraft?

Mit *Shido* wird ein *Judoka* bestraft, wenn er einen **leichten Verstoß** im Wettkampf begeht. Dazu zählen:

- Verweigern des Griffes
- Scheinangriff
- einseitiges Fassen
- Inaktivität
- mit Stößen oder Tritten den Griff des Gegners zu lösen
- Umbiegen der Finger des Gegners
- absichtlich die Kampffläche **ohne** Aktion zu verlassen
- Anwendung der Beinschere (*Dojime*) an Rumpf, Hals oder Kopf von *Uke*
- mit dem Jackenende oder Gürtel zu würgen
- bei extrem defensiver Haltung

Hinweis: Weitere verbotene Handlungen, die mit *Shido* zu bestrafen werden, findest Du in den Wettkampffregeln des Österreichischen Judo Verbandes!

2.2. Wann verkündet der Kampfrichter „*Mate*“?

Der Kampfrichter hat in folgenden Fällen den Kampf mit „*Mate*“ zu unterbrechen:

- wenn einer oder beide Kämpfer die Matte verlassen
- wenn einer oder beide Kämpfer eine verbotene Handlung begehen
- wenn einer oder beide Kämpfer verletzt werden oder eine ärztliche Untersuchung benötigen
- wenn in „*Ne-waza*“ keine Fortschritte zu bemerken sind
- wenn einer oder beide Kämpfer aus „*Ne-waza*“ wieder in eine stehende oder fast stehende Stellung kommen
- immer dann, wenn es der Kampfrichter für notwendig hält.

2.3. Wie läuft ein Wettkampf ab?

Nach dem Eintreffen der Kämpfer am Wettkampfort und der Nennung bei der Wettkampfleitung läuft die Wettkampfveranstaltung wie folgt ab:

- Nennung mittels Nennbogens aus der JAMA (Judo Ablauf und Mitglieder Administration) durch den Verein oder direkt bei der Abwaage mittels Judopass und Strichcode
- Abwaage mit Kontrolle des Judopasses und des ärztlichen Attestes

Hinweis: Für SchülerInnen (bis U15) ist zur Teilnahme an Wettkämpfen eine ärztliche Untersuchung notwendig. Zur Teilnahme an Turnieren in der Altersklasse U17 ist eine Untersuchung gemäß dem Formular „Sporttauglichkeitsuntersuchung“ erforderlich. Dieses Formular ist beim jeweiligen Vereinstrainer oder über die ÖJV-Homepage erhältlich. Grundsätzlich sind beide Untersuchungen einmalig und können auch vom Hausarzt durchgeführt werden.

- Auslosung der Wettkampfpaarungen in den Gewichtsklassen
- Aufwärmen vor jedem Kampf
- Aufruf zum Wettkampf mit anschließendem Kampf
- in den Kampfpausen warm halten (Trainingsanzug, Socken, Bewegung, usw.)
- zwischen den Kämpfer hat ein *Judoka* mindestens 10 Minuten Erholungspause
- Siegerehrung

3/2. Kyu (Grüngurt mit blauen Enden)

1. Praxis

- 1.1. Tachi-waza (Standtechnik):**
 - 1.1.1. Uchi-mata**
 - 1.1.2. Soto-maki-komi**
 - 1.1.3. Morote-gare**
 - 1.1.4. Tokui-waza aus drei verschiedenen Bewegungsrichtungen**
- 1.2. Ne-waza (Bodentechnik):**
 - 1.2.1. Osae-komi-waza (Festhaltetechniken)**
 - 1.2.1.1. Kata-gatame**
 - 1.2.2. Kansetus-waza (Hebeltechniken)**
 - 1.2.2.1. Ude-gatame**
- 1.3. Kombinationen & Übergänge:**
 - 1.3.1. von Harai-goshi zu O-soto-gari**
 - 1.3.2. von O-soto-gari zu Harai-goshi**
 - 1.3.3. von Ippon-seoi-nage zu Ko-uchi-maki-komi**
 - 1.3.4. von Tsuru-komi-goshi zu Hidari-tani-otoshi**
 - 1.3.5. aus der Bankstellung Ukes zu Shime-waza übergehen**
- 1.4. Verteidigungen & Übernahmen:**
 - 1.4.1. zeige drei Techniken für Gonosen (Zuvorkommen, Gegenwurftechnik)**
 - 1.4.2. Tani-otoshi gegen Harai-goshi**

2. Theorie

- 2.1. Für welche verbotenen Handlungen erhält man Hansokumake?**
- 2.2. Wann wird Osae-komi angesagt?**
- 2.3. Welche Österreicher haben sich um den Judo-Sport besonders verdient gemacht?**

2. Theorie

2.1. Für welche verbotenen Handlungen erhält man Hansokumake?

Hansokumake erhält ein *Judoka*, wenn er bereits dreimal mit *Shido* bestraft wurde und abermals irgendeine verbotene Handlung begeht, oder wenn er einen **schweren Verstoß** gegen die Wettkampfbregeln begeht:

- Anwendung von *Kawazu-gake* (den Gegner zu werfen, indem man ein Bein um das Bein des Gegners schlingt, während man mehr oder weniger in die gleiche Richtung schaut wie der Gegner und sich rückwärts auf ihn fallen lässt),
- eine Hebeltechnik an einem anderen Gelenk als dem Ellbogen anzusetzen,
- einen Gegner, der auf dem Rücken liegt, von der *Tatami* hochzuheben, um ihn dann wieder auf die *Tatami* hinunter zu stoßen,
- das Standbein des Gegners **von innen** wegzufegen, wenn dieser eine Technik wie „*Harai-goshi*“ etc. ausführt,
- Aktionen auszuführen, die den Hals oder die Wirbelsäule des Gegners verletzen könnten,
- die Anweisungen des Kampfrichters nicht beachten,
- auf der Matte zu sprechen,
- sich während der Ausführung von Techniken wie „*Ude-hishigi-waki-gatame*“ direkt auf die *Tatami* fallen zu lassen,
- sich bei der Ausführung von „*Uchi-mata*“ oder ähnlichen Techniken mit dem Kopf auf der Matte abzustützen (Nackenrolle),
- sich absichtlich nach hinten fallen zu lassen, wenn sich der Gegner am Rücken festhält,
- harte oder metallene Gegenstände zu tragen (bedeckt oder unbedeckt),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampfbregeln entspricht.
- direkte Angriffe oder Blocks mit einer oder beiden Händen oder Armen unterhalb des Gürtels des Gegners (schon beim ersten Mal = *Hansokumake*, ab 1.1.2010)
- Jede Handlung, die gegen den Geist des Judo verstößt (ab 1.1.2010)

Hinweis: Weitere verbotene Handlungen, die mit *Hansokumake* zu bestrafen werden, findest Du in den Wettkampfbregeln des Österreichischen Judo Verbandes!

2.2. Wann wird Osae-komi angesagt?

Osae-komi wird vom Kampfrichter angesagt, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- der Festgehaltene muss von *Tori* kontrolliert werden
- die Kontrolle kann von oben, von der Seite oder vom Kopf her erfolgen (den Kopf alleine zu halten – sogenannter „Schwitzkasten“ – ist kein *Osae-komi*)
- der Rücken oder zumindest eine Schulter des Festgehaltenen muss mit der Matte in Kontakt sein
- *Uke* darf weder ein Bein noch beide Beine von *Tori* mit seinen Beinen vollständig umschlungen haben
- mindestens ein Kämpfer muss mit irgendeinem Körperteil die Kampffläche berühren.

2.3. Wie Österreicher haben sich um den Judo-Sport besonders verdient gemacht?

Zur Beantwortung dieser Frage könnten viele Namen genannt werden. Hier sollen nur einige wenige erwähnt werden, die sowohl in organisatorischer wie auf dem Gebiet des Wettkampfes einen wesentlichen Beitrag für den Judo-Sport in Österreich geleistet haben.

Als Pioniere unseres Sportes können genannt werden:

- Ing. Ottokar KLIMEK erster DAN-Träger und erster Vertreter des Judo in Österreich)
- Edmund GABRIEL Nestor des Judo-Sportes in Österreich (verstorben 1997)
- Prof. Franz NIMFÜR Gründungsmitglied und Präsident des Österreichischen Amateur Judo Verbandes bzw. ÖJV, Gründungsmitglied der heutigen EJU, erster internationaler Kampfrichter (verstorben 1995)
- Prof. Kurt KUCERA langjähriger Präsident des ÖJV, ehemaliger Präsident der EJU und Vizepräsident der Internationalen Judo Föderation, ehemaliger Vorsitzender der Österreichischen Bundessportorganisation und Vizepräsident des Österreichischen Olympischen Komitees, sowie Ehrenpräsident des ÖJV (verstorben 2004)

Als besonders erfolgreiche Wettkämpfer können genannt werden:

- Robert JAQUEMOND erster österreichischer Europameister (1952).
- Peter SEISENBACHER erster österreichischer Judo-Weltmeister und erster österreichischer Judo-Olympiasieger (1984 und 1988)
- Edith HROVAT erste österreichische Judo-Weltmeisterin (1980) in der Klasse bis 52 kg und 8-fache Europameisterin.
- Dr. Gerda WINKLBAUER erste österreichische Judo-Weltmeisterin (1980) der Klasse bis 56 kg und 5-fache Europameisterin.

Österreichs derzeit bekannteste *Judoka* sind:

- Claudia HEILL 5. Platz bei den Olympischen Spielen in Peking 2008, Olympiazweite in Athen 2004, Vizeeuropameisterin 2005 in Rotterdam und 1998 in Paris.
- Ludwig PAISCHER Olympiazweiter bei den Spielen 2008 in Peking, Europameister 2008 in Lissabon und 2004 in Bukarest, 2006 gewann er als erster Österreicher den Jigoro Kano-Cup in Tokyo.
- Sabrina FILZMOSEER Europameisterin 2008 in Lissabon, Bronze bei der WM 2005 in Kairo, 5-fache Militär-Weltmeisterin.

2. Kyu (Blaugurt)

1. Praxis

- 1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*
 - 1.1.1. *Yoko-tomoe-nage*
 - 1.1.2. *Te-guruma*
 - 1.1.3. *Tokui-waza mit zwei verschiedenen Kumi-kata*
- 1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*
 - 1.2.1. *Osae-komi-waza (Festhaltetechniken)*
 - 1.2.1.1. *Ura-gatame*
 - 1.2.2. *Shime-waza (Würgetechniken)*
 - 1.2.2.1. *Kata-ha-jime*
 - 1.2.3. *Kansetus-waza (Hebeltechniken)*
 - 1.2.3.1. *Ude-garami*
- 1.3. *Kombinationen & Übergänge:*
 - 1.3.1. *von Uchi-mata zu Ko-uchi-gari*
 - 1.3.2. *von O-uchi-gari zu Uchi-mata*
- 1.4. *Verteidigungen & Übernahmen:*
 - 1.4.1. *Te-guruma gegen Uchi-mata*

2. Theorie

- 2.1. *Was bedeutet Inaktivität?*
- 2.2. *Was bedeutet Passivität bzw. Negativ-Judo?*
- 2.3. *Welche Wettkampfsysteme können in Österreich angewandt werden und wie werden diese durchgeführt?*
- 2.4. *Welche Altersklassen gibt es?*
- 2.5. *Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?*
- 2.6. *Wie ist Judo in Österreich entstanden?*

2. Theorie

2.1. Was bedeutet Inaktivität?

Unter "Inaktivität" versteht man, wenn einer oder beide Kämpfer keine erkennbaren Angriffsaktionen durchführen. Nach etwa 20 bis 30 Sekunden wird ein solches Verhalten durch den Kampfrichter mit *Shido* bestraft.

2.2. Was bedeutet Passivität bzw. Negativ-Judo?

Unter „Passivität“ oder „defensivem Verhalten“ versteht man, wenn ein Kämpfer versucht, durch Blocken oder andere Handlungen Angriffe des Gegners zu verhindern und selbst nichts zur aktiven Gestaltung des Kampfes beiträgt. Der Kampfrichter bestraft ein solches Verhalten mit *Shido*.

Folgende Verstöße werden sofort mit *Shido* bestraft:

- einen Angriff vortäuschen, ohne dabei wirklich werfen zu wollen (Scheinangriff)
- die Finger des Gegners zurückbiegen, um den Griff zu lösen
- in das Ärmel- oder Hosenende des Gegners fassen

Folgende Verstöße werden nach ca. 5 Sekunden mit *Shido* bestraft:

- einseitiges Fassen ohne anzugreifen
- eine übermäßig defensive Haltung einzunehmen
- Pistolen- oder Taschengriff

2.3. Welche Wettkampfsysteme können in Österreich angewandt werden und wie werden diese durchgeführt?

- **Meisterschaftssystem**

Meisterschaftssystem bei 2-5 Teilnehmern, es kämpft jede/r gegen jede/n. Bei zwei TeilnehmerInnen wird auf zwei Siege gekämpft.

Ab sechs TeilnehmerInnen wird nach dem Poolssystem, Cupsystem, Cupsystem mit einfacher Hoffnungsrunde oder Viergruppensystem gekämpft.

- **Cup-System**

Jeder Verlierer scheidet nach seiner Niederlage endgültig aus.

- **Pool-System**

In den Pools kämpft jeder gegen jeden. Die Poolsieger bzw. auch die Poolzweiten steigen in die nächste Runde auf. Hier wird dann im Cupsystem oder Cupsystem mit Hoffnungsrunde der Sieger ermittelt

- **Cupsystem mit Hoffnungsrunde**

Jede Gewichtsklasse bzw. Auslosungseinheit wird in zwei Gruppen unterteilt. In die mit A bezeichneten Gruppen werden die ungeraden, in die mit B bezeichneten Gruppen werden die geraden Losnummern gereiht. Der letzte Kampf der Hoffnungsrunde ist der Semifinalkampf. Nach den Semifinalkämpfen bestreiten die Gruppensieger das Finale.

- Der Sieger des Finalkampfes ist der Erste.
- Der Unterlegene des Finalkampfes ist der Zweite.
- Die Sieger der Semifinalkämpfe sind ex aequo Dritte.
- Die Unterlegenen der Semifinalkämpfe sind ex aequo Fünfte.

- **Viergruppen-System**

Die Gewichtsklassen oder Auslosungseinheiten werden in 4 Gruppen aufgeteilt. Die Gruppensieger werden wie im vorigen System ermittelt. Die in den vier Gruppen Unterlegenen scheidern vorübergehend aus bis die Gruppensieger feststehen. In der anschließenden Hoffnungsrunde kämpfen die gegen den jeweiligen Gruppensieger Unterlegenen in der Reihenfolge ihres Ausscheidens gegeneinander, wobei sie nun nach einer Niederlage endgültig ausscheiden. Die Gruppensieger kämpfen gegeneinander (A gegen B, C gegen D) um den Einzug ins Finale. Der Unterlegene (A/B) kämpft im Semifinale gegen den Hoffnungsrundensieger (C/D), der Unterlegene (C/D) kämpft im Semifinale gegen den Hoffnungsrundensieger (A/B).

Die Reihung der Platzierten entspricht der beim Cup-System mit Hoffnungsrunde.

2.4. Welche Altersklassen gibt es

Alters-klasse	Alter	Geschlecht	Bezeichnung
U11	9 – 10 Jahre	männlich/weiblich	Schüler C
U13	11 – 12 Jahre	männlich/weiblich	Schüler B
U15	13 – 14 Jahre	männlich/weiblich	Schüler A
U17	15 – 16 Jahre	männlich/weiblich	Jugend
U20	16 – 19 Jahre	männlich/weiblich	Junioren
U23	16 – 22 Jahre	männlich/weiblich	
	16 Jahre und älter	männlich/weiblich	Allgemeine Klasse
	30 Jahre und älter	weiblich	Senioren
	35 Jahre und älter	männlich	Senioren

2.5. Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?

Altersklassen	U11	U13	U15	U17	U20	U23	Allgem. Klasse
Kampfzeit	2 min	2 min	3 min	4 min	4 min	5 min	5 min
Gewichtsklassen Männer in kg	1. +20–22 2. +22–24 3. +24–26 4. +26–28 5. +28–30 6. +30–33 7. +33–36 8. +36–40 9. +40–45 10. +45–50 11. +50 kg*)	1. +24–26 2. +26–28 3. +28–30 4. +30–33 5. +33–36 6. +36–40 7. +40–45 8. +45–50 9. +50–55 10. +55–60 11. +60*)	1. +33–36 2. +36–40 3. +40–45 4. +45–50 5. +50–55 6. +55–60 7. +60–66 8. +66–73 9. +73–81 10. +81–90 11. +90*)	1. +40–45 2. +45–50 3. +50–55 4. +55–60 5. +60–66 6. +66–73 7. +73–81 8. +81–90 9. +90–100 10. +100*)	1. +50–55 2. +55–60 3. +60–66 4. +66–73 5. +73–81 6. +81–90 7. +90–100 8. +100	1. –60 2. +60–66 3. +66–73 4. +73–81 5. +81–90 6. +90–100 7. +100	1. –60 2. +60–66 3. +66–73 4. +73–81 5. +81–90 6. +90–100 7. +100
Gewichtsklassen Frauen in kg	1. +20–22 2. +22–24 3. +24–26 4. +26–28 5. +28–30 6. +30–33 7. +33–36 8. +36–40 9. +40–44 10. +44–48 11. +48*)	1. +24–26 2. +26–28 3. +28–30 4. +30–33 5. +33–36 6. +36–40 7. +40–44 8. +44–48 9. +48–52 10. +52–57 11. +57*)	1. +30–33 2. +33–36 3. +36–40 4. +40–44 5. +44–48 6. +48–52 7. +52–57 8. +57–63 9. +63–70 10. +70–78 11. +78*)	1. +33–36 2. +36–40 3. +40–44 4. +44–48 5. +48–52 6. +52–57 7. +57–63 8. +63–70 9. +70–78 10. +78*)	1. +40–44 2. +44–48 3. +48–52 4. +52–57 5. +57–63 6. +63–70 7. +70–78 8. +78	1. –48 2. +48–52 3. +52–57 4. +57–63 5. +63–70 6. +70–78 7. +78	1. –48 2. +48–52 3. +52–57 4. +57–63 5. +63–70 6. +70–78 7. +78

- 1) Keine Sonderstartgenehmigung für eine andere Altersklasse möglich.
 - 2) Eine Sonderstartgenehmigung ist möglich (schriftliches Ansuchen des Erziehungsberechtigten und Befürwortung des Heimtrainers an den ÖJV).
- *) Die für SchülerInnen und U17 angeführte Gewichtsklassen sind je nach Bedarf zu erweitern. In der jeweiligen Gewichtsklasse „+ kg“ sind die Gewichtsklassen so festzulegen, dass die Gewichts Differenz dieser Teilnehmer nicht mehr als 10% des Körpergewichts des/der Leichtesten beträgt.

2.6. Wie ist Judo in Österreich entstanden?

Judo, oder besser gesagt *Ju-jitsu*, kam bereits vor der Jahrhundertwende nach Österreich. Verlässliche Aufzeichnungen stammen jedoch erst aus dem Jahr 1912. Die erste *Ju-jitsu-Schule* wurde 1919 von Willy Curly gegründet und beim Sportverein der Wiener Verkehrsbetriebe wurde 1924 von Leopold Wunsch die erste selbständige *Ju-jitsu-Sektion* ins Leben gerufen. Der Kampfstil war damals eine Mischung der zu dieser Zeit üblichen Zweikampfsportarten wie Boxen, Ringen, *Ju-jitsu* und *Judo*. Richtig Fuß fassen konnte *Judo* in Österreich aber erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Im Jahre 1948 schlossen sich die *Judo* betreibenden Vereine zusammen und gründeten den „Österreichischen Amateur Judo Verband“ (Ö.A.J.V). Bereits ein Jahr zuvor, 1947, wurde ein „Technischer Ausschuss“ gebildet, aus dem dann 1954 das „Österreichische Dan Kollegium“ (Ö.D.K.) hervorging. Den Abschluss dieser organisatorischen Entwicklung der ersten Jahre bildete 1958 die Umbenennung des Ö.A.J.V in „Österreichischer Judoverband“. Seit Beginn des organisierten Judobetriebes, regelmäßig aber erst nach 1948, werden Österreichische Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften durchgeführt. Judo gehört seit seinem Bestehen mit fünf Olympischen Medaillen zu den erfolgreichsten Sommersportarten in Österreich.

2/1. Kyu (Blaugurt mit braunen Enden)

1. Praxis

- 1.1. Tachi-waza (Standtechnik):**
 - 1.1.1. Sode-tsuru-komi-goshi**
 - 1.1.2. Okuri-ashi-barai**
 - 1.1.3. Ko-soto-gake**
 - 1.1.4. Kata-guruma**
- 1.2. Ne-waza (Bodentechnik):**
 - 1.2.1. Kansetsu-waza (Hebeltechniken)**
 - 1.2.1.1. Waki-gatame**
 - 1.2.2. Shime-waza (Würgetechniken)**
 - 1.2.2.1. Eri-jime**
- 1.3. Kombinationen & Übergänge:**
 - 1.3.1. Kombinationen mit deiner Tokui-waza als Ziel (3 Möglichkeiten)**
- 1.4. Verteidigungen & Übernahmen:**
 - 1.4.1. Uchi-mata-sukashi**

2. Theorie

- 2.1. Wie hat eine Wettkampfausschreibung auszusehen?**
- 2.2. Wogegen kann man Proteste einbringen?**
- 2.3. Wie ist der Judosport organisiert?**
- 2.4. Welche Ausbildungsmöglichkeiten für Trainer und Kampfrichter gibt es im Judo?**

2. Theorie

2.1. **Wie hat eine Wettkampfausschreibung auszusehen?**

Eine Wettkampfausschreibung muss folgende Punkte enthalten:

- Bezeichnung des Wettkampfes (z.B. Österreichische Meisterschaften)
- Name des Ausschreibers
- Name des Durchführers
- Ort des Wettkampfes
- Termin des Wettkampfes (Tag, Datum)
- Zeitplan (z.B.: Eintreffen, Beginn und Ende der Abwage, Beginn der Wettkämpfe)
- Nennungsschluss (letzter Tag an dem Judoka für diesen Bewerb genannt werden können)
- Nenn-/Startgebühr
- Teilnahmeberechtigung (z.B.: Judoka mit Judopass und Jahresmarke, ärztliches Attest)
- Jahrgänge
- Gewichtsklassen
- Durchführungssystem (z.B.: Meisterschaftssystem, Viergruppen System, Poolssystem, usw.)
- Kampfzeit
- Bewertung
- Auszeichnung
- Wettkampfleiter/verantwortlicher Kampfrichter
- Proteste

2.2. **Wogegen kann man Proteste einbringen?**

Ein Protest kann grundsätzlich nur bei Verstößen gegen die Wettkampfordnung beim „Protestkomitee“ eingebracht werden. Vor Behandlung des Protestes ist die „Protestgebühr“ zu bezahlen. Die Protestgebühr beträgt im Allgemeinen das Zehnfache des Nenngeldes. Wird der Protest abgelehnt, verfällt die Gebühr, wird der Protest anerkannt, wird die Gebühr zurückgezahlt. Ein Protest gegen eine Kampfrichterentscheidung ist im Allgemeinen nicht möglich. Nur wenn der Kampfrichter eindeutig gegen die Mehrheitsregel verstößt, ist ein Protest möglich.

2.3. **Wie ist der Judoport organisiert?**

- der *JUDOKA* ist Mitglied in einem Verein und Anschlussmitglied im Ö.J.V.
- der *VEREIN* ist Mitglied in einem Landesverband
- der *LANDESVERBAND* ist Mitglied des Ö.J.V.
- der *ÖSTERREICHISCHE JUDOVERBAND* ist Mitglied der E.J.U.
- die *EUROPÄISCHE JUDO UNION* ist Mitglied der I.J.F.
- die *INTERNATIONALE JUDO FÖDERATION* (I.J.F.) ist Mitglied im IOC (Internationales Olympische Komitee)

2.4. Welche Ausbildungsmöglichkeiten für Trainer und Kampfrichter gibt es im Judo?

Trainerausbildungsstufen und die Voraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Übungsleiter	Mindestalter 16 Jahre	1. Kyu
• Staatlich geprüfter Lehrwart	Übungsleiterprüfung	1. Dan
• Staatlich geprüfter Trainer	Lehrwarteprüfung	2. Dan
• Staatlich geprüfter Sportlehrer (für Judo)		1. Dan
• Staatlich geprüfter Diplomtrainer	Spezielle Ausbildung durch die Bundesanstalten für Leibeserziehung in Österreich	

Kampfrichterklassen und die Voraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Landeskampfrichter	Mindestalter 19 Jahre, 3 Jahre Wettkampferfahrung, darf auf Landesverbandsebene alle Wettkämpfe leiten.	1. Dan
• Bundeskampfrichter	Mindestalter 22 Jahre, 3 Jahres Praxis als Landeskampfrichter 20 Einsätze bei Landesverbandmeisterschaften, darf auf Bundesebene alle Wettkämpfe leiten.	1. Dan
• Internationaler Kampfrichter (IJF-B)	Mindestalter 25 Jahre, 3 Jahre Praxis als Bundeskampfrichter, darf im jeweiligen Kontinent (z.B. Europa) Wettkämpfe leiten.	2. Dan
• Internationaler Kampfrichter (IJF-A)	Mindestalter 29 Jahre, 4 Jahre Praxis als IJF-B-Kampfrichter, darf weltweit Kämpfe leiten, insbesondere auch bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.	3. Dan

1. Kyu (Braungurt)

1. Praxis

- 1.1. *Tachi-waza (Standtechnik):*
 - 1.1.1. *Haekomi-gaeshi*
 - 1.1.2. *Ura-nage*
 - 1.1.3. *Sasae-tsuru-komi-ashi*
 - 1.1.4. *Harai-tsuru-komi-ashi*
- 1.2. *Ne-waza (Bodentechnik):*
 - 1.2.1. *Kansetsu-waza (Hebeltechniken)*
 - 1.2.1.1. *Ashi-gatame*
- 1.3. *Kombinationen & Übergänge:*
 - 1.3.1. *Kombinationen mit Tokui-waza als Ausgangstechnik (3 Möglichkeiten)*
- 1.4. *Verteidigungen & Übernahmen:*
 - 1.4.1. *O-uchi-barai gegen Tani-otoshi*
 - 1.4.2. *Uchi-mata gegen Ko-soto-gake*

2. Theorie

- 2.1. *Was geschieht, wenn sich ein Kämpfer verletzt?*
- 2.2. *Was ist eine medizinische Untersuchung?*
- 2.3. *Was ist eine medizinische Hilfe?*
- 2.4. *Welche Arten von Meisterschaften gibt es?*
- 2.5. *Bei welchen Meisterschaften bzw. Turnieren darst du starten?*
- 2.6. *Was ist im Judo eine „Kata“?*

2. Theorie

2.1. Was geschieht, wenn sich ein Kämpfer verletzt?

Zunächst unterbricht der Kampfrichter den Kampf. Es muss festgestellt werden, ob es sich um eine kleine Verletzung (eingerissene Nägel, Nasenbluten usw.) oder um eine ernste Verletzung handelt. Kleine Verletzungen dürften behandelt werden.

Verlangt jedoch der Kämpfer selbst den Arzt, ist der Kampf beendet und dieser verliert den Kampf!

Wurde die Verletzung infolge einer verbotenen Handlung durch den Gegner verursacht oder handelt es sich um eine ernstere Verletzung ist der Kampf ebenfalls sofort beendet.

In diesen Fällen gibt es nun drei Möglichkeiten:

- der verletzte Kämpfer ist an der Verletzung selber schuld - es verliert der verletzte Kämpfer
- der nicht verletzte Kämpfer ist an der Verletzung schuld - es verliert der unverletzte Kämpfer
- es ist nicht möglich festzustellen, wer an der Verletzung schuld ist - es verliert der verletzte Kämpfer

2.2. Was ist eine medizinische Untersuchung?

Eine Medizinische Untersuchung soll der Kampfrichter, dann anordnen wenn:

- eine schwerere Verletzung anzunehmen ist (Verletzung am Kopf oder Wirbelsäule)
- der Wettkämpfer um eine Medizinische Untersuchung bittet (Kämpfer verliert den Kampf - *Kiken-gachi*)
- der Arzt um eine Intervention für seinen Kämpfer bittet (Kämpfer verliert den Kampf - *Kiken-gachi*)

2.3. Was ist eine medizinische Hilfe?

Eine medizinische Hilfe wird bei kleineren Verletzungen oder Wunden (z.B.: Nasenbluten, eingerissener Nagel, usw.) angewandt. Kleinere Wunden können entweder vom Kämpfer selbst oder von einem Arzt versorgt werden. Wenn ein und dieselbe Verletzung bereits zweimal versorgt worden ist und diese ein weiteres Mal auftritt, verliert der verletzte Kämpfer den Kampf (*Kiken-gachi*).

2.4. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

Einzelmeisterschaften	Altersklassen	Mannschaftsmeisterschaften
Vereinsmeisterschaften	Alle Klassen	Vereinsmeisterschaften
Landesverbandsmeisterschaften	Alle Klassen	Landesverbandsmeisterschaften
Österreichische Meisterschaften	U15, U17, U20, U23, Senioren, Kata	Bundesländercup U17, Bundesliga 2
Staatsmeisterschaft	Allgem. Klasse, Kata	Bundesliga 1, Frauen
Europameisterschaften	U17, U20, U23, allgem. Klasse, offene Klasse, Veteranen, Kata	Europameisterschaft, Europacup
Weltmeisterschaften	U17, U20, allgem. Klasse, Kata	
Olympische Spiele	Allgem. Klasse	

2.5. Bei welchen Meisterschaften bzw. Turnieren darfst du starten?

Die Teilnahmeberechtigung, deinem Alter entsprechend, findest du in der Wettkampfordnung des Österreichischen Judo Verbandes

2.5. Was ist im Judo eine „Kata“?

Das Wort „KATA“ bedeutet in der japanischen Sprache „fundamentale“ oder „grundlegende Form“. Im *Judo*, ebenso wie in allen alten *Budo*-Künsten, werden in einer *Kata* grundlegende Bewegungsabläufe vorgeführt. Dabei sind sowohl für *Tori* als auch für *Uke* alle Abläufe genau festgelegt und lassen daher bei der Vorführung keine großen Änderungen zu.

Es gibt *Kata*, die Würfe, Festhalte-, Würge- und Hebeltechniken bzw. Gegenwurftechniken enthalten und damit den *Judo*-Wettkampf darstellen sollen. Sie werden als „*Randori-no-Kata*“ bezeichnet. Es gibt auch *Kata*, die moderne und historische Verteidigungstechniken gegen Angriffe mit der Faust, mit dem Stock, mit dem Messer, mit der Pistole oder mit dem Schwert enthalten. Und schließlich gibt es noch *Kata*, welche die Grundlagen, auf denen *Judo* aufgebaut ist, darstellen.

KYU-PRÜFUNGSORDNUNG DES ÖJV 2009 (KPrO)

gültig ab 01.07.2009

1. ALLGEMEINER TEIL

Bestimmungen für die ordnungsgemäße Durchführung von KYU-Prüfungen und Festlegung der Graduierungsstufen für KYU-Grade, welche vom Österreichischen Judoverband (ÖJV) anerkannt werden, sowie Bestimmungen für den Erwerb, der Verlängerung und den Verlust der KYU-Prüfungsberechtigung für DAN-Träger.

§ 1. Geltungsbereich

- 1) Diese Bestimmungen gelten für alle KYU-Prüfungen, die auf österreichischem Bundesgebiet im Rahmen des ÖJV abgehalten werden.
- 2) Weiters gelten diese Bestimmungen für alle Mitglieder im Sinne der § 6 und § 8 der Statuten und seiner Landesverbände (LV).
- 3) Alle KYU-Prüfungen unterstehen der Aufsicht und Kontrolle des Österreichischen DAN-Kollegiums (ÖDK) und des jeweils zuständigen Landes-DAN-Kollegium (LDK) oder zuständigen technischen Gremiums des Landesverbandes und werden in deren Auftrag durchgeführt.

§ 2. Begriffsbestimmung

- 1) Unter einer KYU-Prüfung versteht man eine Veranstaltung, in deren Rahmen einer oder mehrere vom ÖJV anerkannte KYU-(Schüler)-Grade im Sinne des Abschnittes II (Besonderer Teil) in Übereinstimmung mit den Statuten des ÖJV (§ 3. Sinn und Zweck) durch Überprüfung des theoretischen und praktischen Könnens an einen oder mehrere JUDOKA (Anschlussmitglieder) vergeben werden.
- 2) Es dürfen nur solche im Abschnitt II (Besonderer Teil) angeführten Grade vergeben und zumindest die in diesem Abschnitt angeführten theoretischen und praktischen Erfordernisse geprüft werden.

§ 3. Durchführungsberechtigung

- 1) Zur Durchführung einer KYU-Prüfung im Auftrag des ÖJV und des ÖDK ist nur ein beim ÖJV bzw. bei einem seiner LV ordnungsgemäß gemeldeter Verein bzw. Vereinssektion berechtigt (Veranstalter).
- 2) Der Veranstalter (der Verein bzw. die Vereinssektion, vertreten gegenüber dem ÖJV bzw. LV durch seinen Vereins- bzw. Sektionsleiter bzw. durch die beim LV angeführte bezugsberechtigte Person, auch wenn diese nicht Mitglied des ÖJV oder eines LV ist; das LDK, vertreten gegenüber dem ÖJV durch den jeweiligen Kursleiter bzw. Referenten) ist auch für die Einhaltung dieser Bestimmungen (mit Ausnahme von § 5) verantwortlich.

§ 4. Prüfungsberechtigung

- 1) Als Prüfungsberechtigt gilt ein DAN-Träger :
 - a) wenn er mindestens einen Grad bei einer DAN-Prüfung nach dem 1. Jänner 1972 erworben hat, oder
 - b) wenn er vor dem 1. Jänner 1972 (bzw. nach Inkrafttreten des neuen KYU-Programms) nachweislich einen Gleichschaltungskurs des ÖJV/ÖDK besucht hat, oder
 - c) wenn er eine abgeschlossene staatliche Lehrwarte-, Trainer-, Diplomtrainer- oder Diplomsportlehrausbildung mit der Fachrichtung Judo vorweisen kann, oder
 - d) wenn ihm die Prüfungsberechtigung durch einen Beschluss des ÖDK-Vorstandes zuerkannt wurde
 - e) und wenn er einen Judopass mit einer für das laufende Kalenderjahr gültigen Jahresmarke besitzt und wenn seine Prüfungsberechtigung nicht erloschen ist (Abs. 2 und 3).
- 2) Die Prüfungsberechtigung erlischt und der betreffende DAN-Träger ist nicht mehr berechtigt eine KYU-Prüfung abzunehmen oder als Mitglied einer Kommission zur Abnahme einer KYU-Prüfung tätig zu sein, wenn er
 - a) nicht nach Ablauf von zwei Jahren, gerechnet vom Inkrafttreten dieser Bestimmung, einen Kurs nach § 5 besucht hat, oder/und
 - b) nicht nach Ablauf von zwei Jahren, gerechnet vom Datum des Erwerbes eines DAN Grades bei einer Prüfung, einen Kurs nach § 5 besucht hat, oder/und
 - c) nicht nach Ablauf von zwei Jahren, gerechnet vom Datum der Zuerkennung der Prüferberechtigung durch den Vorstand des ÖDK, einen Kurs nach § 5 besucht hat, oder/und
 - d) nicht nach Ablauf von zwei Jahren, gerechnet vom Datum der letzten Verlängerung, einen Kurs nach § 5 besucht hat, oder/und
 - e) durch Beschluss des Vorstandes des zuständigen LV/LDK oder des ÖJV/ÖDK, in Folge eines nachgewiesenen Verstoßes gegen diese Bestimmungen, von der Ausübung der Prüfungsberechtigung gesperrt wurde; oder/und
 - f) keine für das laufende Kalenderjahr gültige Jahresmarke besitzt.

§ 5. Verlängerung der Prüfungsberechtigung

- 1) Für die Verlängerung der Prüfungsberechtigung ist innerhalb der vorgeschriebenen Fristen (§ 4) die Teilnahme an einem bzw. Absolvierung eines der folgenden Kurse erforderlich:
 - a) DAN-Vorbereitungskurs des LV/LDK,
 - b) Prüfungsreferententagung des ÖJV/ÖDK,
 - c) Erwerb eines DAN-Grades bei einer DAN Prüfung,
 - d) Ausbildungskurs für Übungsleiter,
 - e) Ausbildungskurs für staatlich geprüfte Lehrwarte,
 - f) Ausbildungskurs für staatlich geprüfte Trainer,
 - g) Fortbildungskurse der LV/LDK oder des ÖJV/ÖDK für Übungsleiter, Lehrwarte oder Trainer,

- h) Kurse und Lehrgänge der LV/LDK oder ÖJV/ÖDK, welche sich inhaltlich schwerpunktmäßig mit dem KYU-Programm (Abschnitt II, Besonderer Teil) befassen und mit dem Zusatz „geeignet für die Verlängerung der Prüfungsberechtigung“ ausgeschrieben wurden.
- 2) Die Verlängerung der Prüfungsberechtigung kann nur dann bestätigt und vom ÖJV/ÖDK bzw. LV/LDK anerkannt werden, wenn der entsprechende Kurs bzw. Lehrgang oder jener Abschnitt, der speziell für eine Verlängerung der Prüfungsberechtigung ausgeschrieben ist, zur Gänze besucht wurde (Mindestanwesenheit). Bei Kursen des ÖJV informiert dieser den jeweiligen LV über die durch ihn verlängerten Prüfungslizenzen.
 - 3) Die von den LV/LDK für die Verlängerung der Prüfungsberechtigung festgelegten Kurse nach Abs. 1.8.) sind dem ÖJV/ÖDK spätestens vier Wochen vor dem Durchführungstermin bekannt zugeben.
 - 4) Die Verlängerung der Prüfungsberechtigung ist vom Prüfungsreferenten des für den JUDOKA zuständigen LV im Judopass mit Datum, Unterschrift oder Paraphe und Verbandsstampiglie zu bestätigen. Die Bestätigung darf nur dann erfolgen, wenn der DAN-Träger an einem Kurs nach Abs. 1 teilgenommen und die erforderliche Mindestanwesenheit (Abs. 2) erfüllt hat.
 - 5) Will ein DAN-Träger einen Kurs in einem anderen LV zum Zwecke der Verlängerung seiner Prüfungslizenz besuchen, so hat er die Erlaubnis seines zuständigen LV einzuholen. Der Besuch des Fortbildungskurses muss vom jeweiligen Kursleiter bescheinigt und vom Prüfungsreferent des eigenen LV im Judopass bestätigt werden.
 - 6) Nimmt ein DAN-Träger in dem Jahr, in dem seine Prüfungsberechtigung ablaufen würde, oder früher an einer DAN-Prüfung teil, so ist seine Prüfungsberechtigung, sofern er nicht einen Kurs nach Abs. 1 besucht hat, automatisch bei bestandener Prüfung mit dem Datum der DAN-Prüfung verlängert und vom Vorsitzenden der Prüfungskommission oder vom Prüfungsreferenten des für den DAN-Träger zuständigen LV im Judopass zu bestätigen. Bei Nichtbestehen der Prüfung (in der Theorie oder/und Praxis = KYU-Programm) darf vom Vorsitzenden der Kommission bzw. vom Prüfungsreferenten keine Bestätigung für eine Verlängerung ausgestellt und ausgefolgt werden.
 - 7) Nimmt ein DAN-Träger an einer DAN-Prüfung in einem anderen als für ihn zuständigen LV teil, so ist für die Bestätigung der Prüfungsberechtigung wie Abs. 6 vorzugehen.
 - 8) Als für den DAN-Träger zuständiger LV ist jener anzusehen, bei dem dieser die Jahresmarke für das laufende Kalenderjahr bezieht, unabhängig vom Wohnsitz des DAN-Trägers. Die Bestimmungen des § 9 bleiben hiervon jedoch unberührt.
 - 9) Für die Einhaltung der Bestimmungen des § 5 ist der Prüfungsreferent des jeweiligen LV bzw. der Vorsitzende einer DAN-Prüfungskommission sowie der betroffene DAN-Träger verantwortlich.

§ 6. Durchführung einer KYU Prüfung

- 1) Die beabsichtigte Abhaltung einer KYU Prüfung ist vom Veranstalter (§ 3 Abs. 1) so bald wie möglich dem zuständigen LV anzuzeigen. Neben Datum, Beginnzeit und Veranstaltungsort hat diese Anmeldung auch den Namen des verantwortlichen Veranstalters und des für die KYU Prüfung verantwortlichen DAN-Trägers (Abs. 2) zu beinhalten. Die Aufsicht und Kontrolle über eine KYU-Prüfung obliegt dem für den Veranstalter zuständigen LV.
- 2) Die Abnahme einer KYU-Prüfung darf nur durch einen prüfungsberechtigten DAN-Träger (§ 4) erfolgen. Sie kann entweder durch einen oder mehrere prüfungsberechtigte DAN-Träger (Kommission) abgenommen werden. Wird durch eine Kommission geprüft, so ist der höchstgraduierte DAN-Träger Vorsitzender. Alle Prüfer sind namentlich festzuhalten.
- 3) Der prüfende DAN-Träger bzw. Vorsitzende ist dafür verantwortlich, dass das vom ÖJV/ÖDK geforderte technische Niveau in Übereinstimmung mit Abschnitt II (Besonderer Teil)

- 4) erreicht wird. Er ist weiters für die ordnungsgemäße Abwicklung der KYU-Prüfung verantwortlich.
- 5) Zu einer KYU-Prüfung können nur ordnungsgemäß gemeldete Mitglieder des ÖJV (Judopass mit gültiger Jahresmarke) antreten.
- 6) JUDOKA, die in einem anderen Verein, als bei dem sie gemeldet sind, zu einer KYU-Prüfung antreten wollen, benötigen hierfür die schriftliche Genehmigung ihres Stammvereines.
- 7) Im Zuge einer KYU-Prüfung kann ein Kandidat jeweils nur einen Grad erwerben. Innerhalb eines Kalenderjahres können maximal nur zwei Grade erworben werden. Die Wartezeit zum nächsten Grad muss mindestens 5 Monate betragen. Für Kandidaten, die im Kalenderjahr der KYU-Prüfung das 15. Lebensjahr noch nicht vollenden, gilt dies für alle Grade gemäß Abschnitt II (Besonderer Teil), § 11 Abs. 2. Für Kandidaten, die im Kalenderjahr der KYU-Prüfung das 15. Lebensjahr vollenden, gilt dies für alle Grade gemäß Abschnitt II (Besonderer Teil), § 11 Abs. 3 (Jahgangsregelung).
- 8) Der verantwortliche Prüfer bzw. Vorsitzende bestätigt nach beendeter, positiver KYU-Prüfung mit Datum und Unterschrift im Judopass, in der für „Graduierung“ vorgesehenen Seite, in der entsprechenden Zeile, den jeweils erworbenen KYU-Grad.
- 9) Jedem Kandidaten, der die KYU Prüfung bestanden hat, ist eine Urkunde des ÖDK zur Bestätigung seines erworbenen Grades auszuhändigen.
- 10) Nach abgeschlossener KYU-Prüfung hat der Veranstalter (§ 3 Abs. 1) diese so bald als möglich, spätestens jedoch bis 14 Tage nach der Prüfung mittels JAMA dem zuständigen LV bzw. ÖJV zu melden. Die erforderlichen Felder des entsprechenden Applikationsformulars sind vollständig auszufüllen.
- 10) Der Veranstalter (§ 3 Abs. 1) hat die ausgefüllte und unterfertigte Prüfungsliste so bald als möglich, spätestens jedoch bis 14 Tage nach der Prüfung, beim zuständigen LV abzugeben (Datum des Post- bzw. Einlaufstempels oder der E-Mail).
- 11) Bei Prüfungen von Vereinen, wo nur zugehörige Mitglieder angetreten sind, verbleibt eine Kopie der Prüfungsliste beim Verein.

Bei Prüfungen von Vereinen bzw. Verbänden, an denen Kandidaten aus mehr als einem Verein teilgenommen haben, bleibt eine Kopie beim Veranstalter und jeder betroffene Verein erhält ebenfalls (bis spätestens 14 Tage nach der Prüfung) eine Kopie der Prüfungsliste zugesandt.

Bei KYU Prüfungen von Vereinen bzw. Verbänden, an denen Kandidaten aus mehr als einem LV teilgenommen haben, verbleibt eine Kopie beim Veranstalter und jeder betroffene Verein und LV erhält ebenfalls (bis 14 Tage nach der Prüfung) eine Kopie der Prüfungsliste zugesandt.

§ 7. Teilnahme ausländischer Staatsbürger

Ausländische Staatsbürger oder Staatenlose, die ordentliche Mitglieder des ÖJV sind (Judopass mit gültiger Jahresmarke) können ohne jegliche Einschränkung an KYU-Prüfungen teilnehmen, sofern sichergestellt ist, dass eine sprachliche Verständigung mit dem verantwortlichen Prüfer möglich ist.

§ 8. Anerkennung von KYU Graden, die im Ausland erworben wurden

- 1) Im Zuge eines längeren Auslandsaufenthaltes (mind. 3 Monate) im Aufenthaltsland erworbene KYU Grade von österreichischen Staatsbürgern können über Antrag des jeweiligen Vereines bzw. Vereinssektion, dem der JUDOKA angehört, vom Vorstand des zuständigen LDK anerkannt werden, sofern der betreffende JUDOKA ordentliches gemeldetes Mitglied (Judopass mit gültiger Jahresmarke) des ÖJV ist.
- 2) Im Ausland erworbene KYU Grade von Angehörigen fremder Staaten oder Staatenlosen können über Antrag des jeweiligen Vereines bzw. Vereinssektion, dem der JUDOKA angehört,

vom Vorstand des zuständigen LDK anerkannt werden, sofern der betreffende JUDOKA ordentliches gemeldetes Mitglied (Judopass mit gültiger Jahresmarke) des ÖJV ist.

- 3) Die Unterlagen für die Anerkennung eines im Ausland erworbenen Grades sind vom Antragsteller (Verein, Vereinssektion) beizubringen. Kosten, die dem LV bei der Überprüfung dieser Unterlagen entstehen, werden dem Antragsteller angerechnet.

§ 9. *Zuständigkeit*

- 1) Verstöße gegen die KYU Prüfungsordnung (KPrO) sind durch den STRUMA des zuständigen LV zu entscheiden.
- 2) Als zuständiger STRUMA bzw. LV gilt jener, bei welchem der Veranstalter gemeldet ist. Dieser für den Veranstalter zuständige STRUMA bzw. LV entscheidet auch dann, wenn an der KYU Prüfung ein DAN-Träger als Prüfer teilgenommen hat, der bei einem anderen LV gemeldet ist.

§ 10. *Vollziehung und Inkrafttreten*

- 1) Mit der Vollziehung dieser Bestimmungen sind die Prüfungsreferenten der einzelnen LV betraut. Sie haben bei Kenntnis eines Verstoßes den Vorstand des zuständigen LV / LDK und dessen STRUMA zu informieren.
- 2) Diese Bestimmungen treten lt. Beschluss der DAN-Träger-Bundesversammlung mit 1. Jänner 1995 in Kraft
- 3) Die novellierten Bestimmungen treten lt. Beschluss des ÖJV-Vorstandes mit 1. Juli 2009 in Kraft.

BESONDERER TEIL

§ 11. *Graduierungsstufen*

- 1) Kinder, welche in dem Kalenderjahr der KYU-Prüfung das 7. Lebensjahr noch nicht vollenden, dürfen nur PRÄ-JUDO-Prüfungen ablegen (siehe Prä-Judo-Prüfungsordnung / Jahrgangsregelung).
- 2) Für JUDOKA, die im Kalenderjahr der Prüfung das 15. Lebensjahr noch nicht vollenden bestehen folgende Graduierungsstufen:
 - a) **6. KYU: Weißer Gürtel**
Dieser Gürtel kennzeichnet den Anfänger und wird ohne Prüfung vergeben.
 - b) **6./5. KYU: Weißer Gürtel mit gelben Enden**
Dieser und die folgenden Gürtel werden durch eine Prüfung erworben und können nicht übersprungen werden.
 - c) **5. KYU : Gelber Gürtel**
 - d) **5/4. KYU: Gelber Gürtel mit orangen Enden**
 - e) **4. KYU: Oranger Gürtel**
 - f) **4/3. KYU: Oranger Gürtel mit grünen Enden**
 - g) **3. KYU: Grüner Gürtel**
 - h) **3/2. KYU: Grüner Gürtel mit blauen Enden**
 - i) **2. KYU: Blauer Gürtel**
 - j) **2/1. KYU: Blauer Gürtel mit braunen Enden**
 - k) **1. KYU: Brauner Gürtel**
Dieser Gürtel darf frühestens von Judoka erworben werden, welche im Kalenderjahr der Prüfung das 14. Lebensjahr vollenden.

- 3) Für JUDOKA, die im Kalenderjahr der Prüfung das 15. Lebensjahr vollenden bestehen folgende Graduierungsstufen:
- a) **6. KYU: Weißer Gürtel**
Dieser Gürtel kennzeichnet den Anfänger und wird ohne Prüfung vergeben.
 - b) **5. KYU: Gelber Gürtel**
Dieser und die folgenden Gürtel werden durch eine Prüfung erworben und können nicht übersprungen werden.
 - c) **4. KYU: Oranger Gürtel**
 - d) **3. KYU: Grüner Gürtel**
 - e) **2. KYU: Blauer Gürtel**
 - f) **1. KYU: Brauner Gürtel**

§ 12. *Technische und theoretische Erfordernisse*

- 1) Jede KYU-Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.
- 2) Die Prüfungsfragen werden vom ÖJV/ÖDK verlautbart und es sind von den Kandidaten diese als Mindestanforderung zu können. Die einzelnen Fragen sind in der Broschüre des ÖJV „**Prüfungsprogramm 6.-1. KYU**“ enthalten.
- 3) Die Techniken für die einzelnen Graduierungsstufen werden vom ÖJV/ÖDK verlautbart und es sind von den Kandidaten diese als Mindestanforderung zu können. Die einzelnen Techniken sind in der Broschüre des ÖJV „**Prüfungsprogramm 6.-1. KYU**“ enthalten.

© Das Prüfungsprogramm ist geistiges Eigentum des Österreichischen Judoverbandes. Jede Art der Vervielfältigung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Österreichischen Judoverbandes erlaubt. Zuwiderhandeln wird rechtlich verfolgt.