

GELBSPITZGURT - 6./5. KYU

FALLSCHULE: Fall rückwärts
Fall seitwärts
Judorolle vorwärts
Judorolle rückwärts

STANDTECHNIK: Drehwurf

BODENTECHNIK: Kesa-Gatame
Yoko-Shiho-Gatame
Tate-Shiho-Gatame
Kami-Shiho-Gatame

KOMBINATIONEN: Kniestand → Osae-Komi

VERTEIDIGUNGEN: Auskommen aus Kesa-Gatame (2 Arten)

PRÜFUNGSFRAGEN

Was ist Judo?

Judo ist ein Zweikampfsport, der unter Einhaltung vorgeschriebener Regeln durchgeführt wird. Sein Ursprungsland ist Japan.

Wie soll die Bekleidung eines Judokas aussehen?

Der *JUDOGI* (Judo-Anzug) besteht aus *KIMONO* (Jacke), *ZUBON* (Hose) und *OBI* (Gürtel).

Der Gürtel muss mit einem Viereckknoten gebunden werden.

Kämpferinnen sollen unter dem Kimono ein einfaches weißes T-Shirt mit kurzen Ärmeln tragen.

Welche hygienischen Regeln müssen beim Judo beachtet werden?

Die Judoka müssen sauber auf die Matte kommen.

Die Finger- und Zehennägel müssen kurz geschnitten sein.

Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Der *Judogi* muss rein, trocken und in gutem Zustand (keine Einrisse) sein.

Wie ist der Judoka für seinen Partner verantwortlich?

Er sichert seinen Partner bei Würfen durch sicheren Stand und Erfassen des rechten Ärmels des Fallenden (bei Rechtsausführung).

Er führt die Technik nicht mehr weiter, sobald der Partner abklopft oder durch Zuruf aufgibt.

Wie lauten die wichtigsten Kampfrichterkommandos?

<i>HAJIME</i>	Kampfbeginn
<i>MATE</i>	Kampfunterbrechung
<i>SORE-MADE</i>	Kampfende