

GRÜNSPITZGURT - 4./3. KYU

STANDTECHNIK: Ko-Uchi-Gari
O-Uchi-Gari
Harai-Goshi
Tomoe-Nage

BODENTECHNIK: Englischer Festhalter
Okuri-Eri-Jime
Hadaka-Jime

KOMBINATIONEN: Tai-Otoshi → Ko-Uchi-Gari
Hishigi → Englischer Festhalter → Hishigi

VERTEIDIGUNGEN: Aussteigen gegen die Eindrehrichtung
Verteidigung aus der Rückenlage, wenn Uke sich zwischen den Beinen von Tori befindet (2 Techniken)
Uke liegt auf dem Rücken und umklammert mit seinen Beinen ein Bein von Tori (2 Techniken)

PRÜFUNGSFRAGEN

Wann erhält ein Kämpfer für einen Wurf die Wertung *YUKO* bzw. *KOKA*?

YUKO Wenn ein Kämpfer den Gegner kontrolliert wirft, aber zwei der drei für *IPPON* notwendigen Kriterien teilweise fehlen.
(Beispiel: Uke fällt auf den Rücken, es fehlen jedoch teilweise Kraft und Schnelligkeit während des Wurfes)

KOKA Wenn ein Kämpfer den Gegner kontrolliert mit Schnelligkeit und Kraft auf dessen Oberschenkel oder Gesäß wirft.

Wie ist Judo entstanden?

Der Begründer des modernen Judo ist Prof. *Jigoro Kano* (1860-1938). Er studierte verschiedene Stilrichtungen des *Jiu-Jitsu* und fasste das seiner Meinung nach Beste aller Schulen zusammen, ordnete die Techniken und gründete im Jahr 1882 seine Judoschule, die er *KODOKAN* nannte. 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 Kampfstilen überlegen ist. Schon vor dem zweiten Weltkrieg versuchten *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. Seit 1972 gehört Judo, als erste asiatische Zweikampfsportart, zu den olympischen Sportarten (seit 1988 für Frauen).