

BLAUSPITZGURT - 3./2. KYU

STANDTECHNIK:	Uchi-Mata Soto-Maki-Komi Morote-Gari Tokui-Waza aus drei verschiedenen Bewegungsrichtungen
BODENTECHNIK:	Kata-Gatame Ude-Gatame
KOMBINATIONEN:	Harai-Goshi → O-Soto-Gari O-Soto-Gari → Harai-Goshi Ippon-Seoi-Nage → Ko-Uchi-Maki-Komi Tsuru-Komi-Goshi → Hidari-Tani-Otoshi Aus der Bankstellung Ukes zu Shime-Waza
VERTEIDIGUNGEN:	3 Gonosen-Techniken (Zuvorkommtechniken) Tani-Otoshi gegen Harai-Goshi

PRÜFUNGSFRAGEN

Für welche verbotenen Handlungen wird man mit **HANSOKU-MAKE** bestraft?

HANSOKU-MAKE erhält ein Judoka, der bereits mit 3 **SHIDO** bestraft wurde und einen weiteren leichten Regelverstoß begeht, bzw. wenn er einen schweren Regelverstoß begeht. Schwere Regelverstöße sind z. B.:

- Sich bei der Ausführung von *Uchi-Mata* oder einer ähnlichen Technik mit dem Kopf auf der Matte abzustützen
- Sich absichtlich nach hinten fallen zu lassen, wenn sich der Gegner am Rücken festhält
- Harte oder metallene Gegenstände zu tragen
- Eine Hebeltechnik an einem anderen Gelenk als dem Ellbogen anzusetzen
- Aktionen auszuführen, die den Hals oder die Wirbelsäule verletzen könnten
- Außerhalb der Wettkampffläche eine Wurftechnik anzusetzen oder zu versuchen
- Das Standbein Ukes von innen wegzusichern, wenn dieser eine Technik wie *Harai-Goshi* ausführt
- Die Anweisungen des Kampfrichters nicht zu beachten

Wann wird **OSAE-KOMI** angesagt?

OSAE-KOMI wird vom Kampfrichter angesagt, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Der Festgehaltene wird von Tori kontrolliert.
- Die Kontrolle kann von oben, von der Seite oder vom Kopf her erfolgen.
- 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 einer der Kämpfer muss noch mit irgendeinem Körperteil die Kampffläche berühren.