

## Grundformen der Bodentechniken (4 Aktionen)



Kuzure-kesa-gatame

(Variante des 3- Punkt Schärpenhaltegriff)

Alle Haltetechniken sind sowohl rechts als auch links auszuführen.



Mune-gatame

(Brusthaltegriff)

## Anwendungsaufgaben Stand (2 Aktionen)

- Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt wirft Tori O-goschi oder Uki-goshi.
- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori O-soto-otoshi.

## Anwendungsaufgaben Boden (2 Aktionen)

- 2 unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

## Randori (3-5 Randori á 1 Minute)

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.

Die beim Randori übenden Judokas sollen sich nicht als Sieger, oder besiegte fühlen, sondern wissen, dass beide durch das Lernen der Judotechniken aus der Bewegung gewinnen.

Dies erfordert natürlich, dass im Randori nicht mit maximalem Kraftaufwand und völlig verbissen gekämpft werden soll, sondern sich mit viel Bewegung spielerisch mit den technischen Erfordernissen vertraut machen sollen.

## Lexikon zum 8. Kyu

Der Prüfling sollte gerade die Namen der Techniken kennen, die zum Bestehen der Prüfung erforderlich sind.

Kuzure-kesa-gatame

Mune-gatame

O-goshi

Uki-goshi

O-soto-otoshi

Randori

Rei

Uke

Tori

Ukemi-waza

Variante des 3- Punkt Schärpenhaltegriff

Brusthaltegriff

großer Hüftwurf

Hüftschwung

großer Außensturz (Fallzug)

freies Üben

Verbeugung, Gruß

der Nehmende, der Geworfene

der Gebende, Angreifer, der Werfende

Falltechnik