



## 5 1/2 . Kyu (Halbgelb) Judo Kinder

### Allgemeines

Rei (Grüssen)

Ritsurei (Grüssen im Stehen)

Zarei (Grüssen im Knien)

Mokuso (Augen schliessen, konzentrieren)

Yame (fertig)

### Körperstellungen



Shizentai (normale Körperstellung)

Jigotai (Verteidigungsstellung, breit stehen)

**Kumi-Kata** (Griff fassen am Judogi)



**Uchi-Komi** (Eingänge wiederholen)

### Wurfphasen

Tsukuri (Wurfvorbereitung)

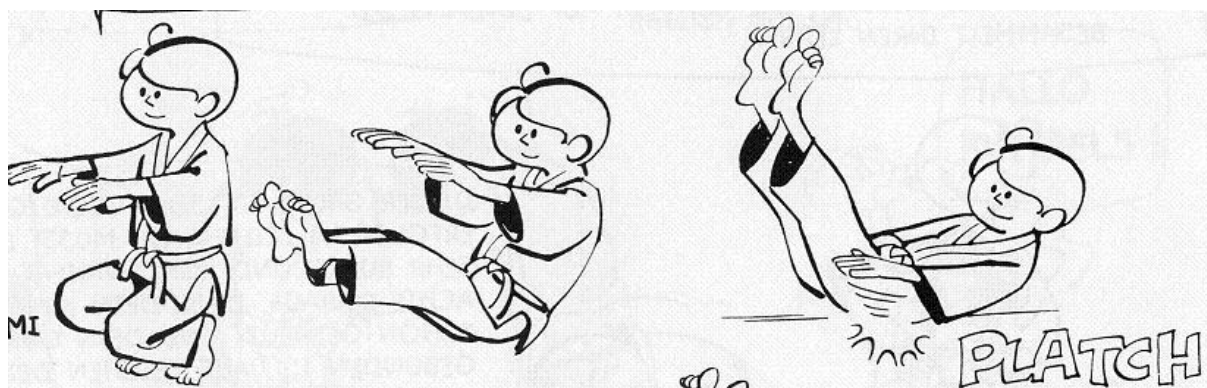
Kuzushi (Gleichgewicht stören)

Kake (Wurfausführung)



## Ukemi-Waza (Falltechnik)

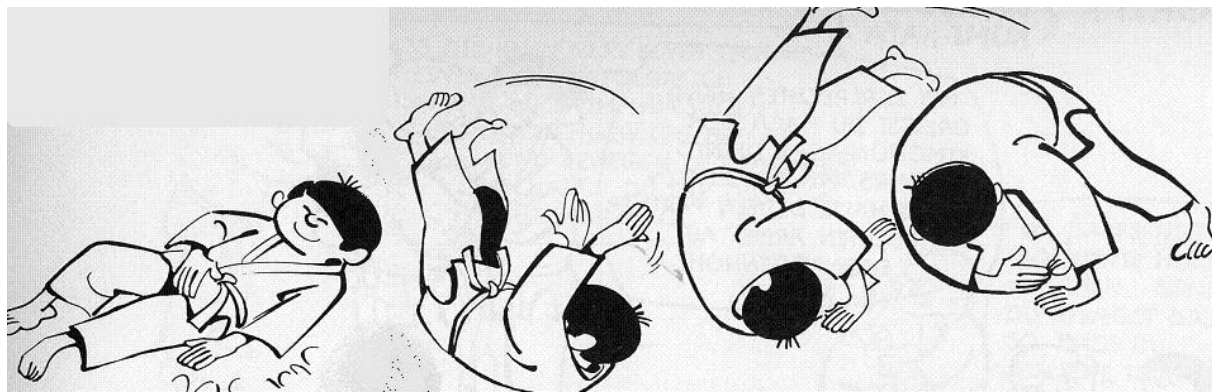
### Ushiro-Ukemi (rückwärts Fallen)



### Yoko-Ukemi (seitwärts Fallen)



### Mae-Ukemi (vorwärts Fallen)



## Nage-Waza (Wurftechnik)



De-Ashi-Barai  
(Fussfeger)



O Goshi  
(grosser Hüftwurf)



O Soto Gari  
(grosse Aussensichel)



Ippon Seoi Nage  
(Schulterwurf)

## Katame-Waza (Kontrolltechnik)



Kesa-Gatame (Schärpenkontrolle)  
Vierpunktkontrolle)



Y oko-Shiho-Gatame (seitliche)



Kami-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle von oben)



### Theorie

Sei-Ryoku-Zen-Yo (Guter Gebrauch der Energie)

Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)

### Wurfphasen:

Tsukuri (Wurfvorbereitung)  
Kuzushi (Gleichgewicht stören)  
Kake (Wurfausführung)

精力善用  
自他共栄

Wie heisst unser Verein? Judo und Ju-Jitsu Club des Kanton Glarus (Gründungsjahr 1967)

Wer ist Präsident?

Was/wer ist der Vorstand? Clubleitung. Bestehend aus 7 Mitgliedern.

Was heisst TK, wer ist TK-Chef und was wird dort bestimmt? Die technische Kommission bestimmt die Trainingsdaten, sie ist für die Prüfungsdaten verantwortlich sowie für die Einführungskurse. Zur technischen Kommission gehören sämtliche Trainer.

Wie heisst das Gewand/Gürtel? Judogi/Obi

Wie heisst der Trainingsraum? Dojo

Wie heisst die Matte? Tatami

Wie heisst der Gründer des Judo? Jigoro Kano (1860-1938)

Wie verhält man sich im Dojo?

- Am Anfang und am Ende des Trainings grüssen sich Trainer und Schüler gemeinsam.
- Man verhält sich ruhig, laute Gespräche und Lärm sind zu vermeiden.
- Die Anweisungen des Trainers sind zu befolgen.
- Die Matte darf nur barfuss betreten werden.
- Ketten, Ringe oder andere Schmuckstücke sind vor dem Training zu entfernen.
- Während des Trainings darf nicht gegessen werden.
- Beim Verlassen während des Trainings melde man sich beim Trainer ab.
- Man erscheint regelmässig und pünktlich zum Training.
- Die Toilette sollte vor Trainingsbeginn benützt werden.
- Beim Abklopfen des Gegners müssen sofort alle Griffe gelöst werden.
- Sauberes Judogi, kurze Finger- und Zehennägel
- Keine Kaugummis im Dojo

- Haare zusammenbinden
- Kein Fluchen, nicht Schlagen

Kampfrichterausdrücke:

- Hajime anfangen
- Mate Griff lösen
- Soremade zu Ende, fertig

Kuatsukenntnisse: Bewusstlosenlagerung, Atemnot, Erste Hilfe (schauen – denken – handeln)

Glarus, April 2020