



5.Kyu (Gelbgurt) Judo Erwachsene

Allgemeines

Tai-Sabaki (Drehbewegungen)
Ayumi-Ashi (normales Gehen)
Tsugi-Ashi (gehen, ein Fuss dem anderen nachziehen)
Suri-Ashi (normales Gehen mit Bodenkontakt)
Kumi-Kata (Eingänge wiederholen)
Ritsurei (Grüssen im Stehen)
Zarei (Grüssen am Boden)

Ukemi Waza (Fall und Rolltechnik): Mae-/Yoko-/Ushiro-Ukemi

Nage-Waza (Wurftechnik)

De-Ashi-Barai (Fussfegen)
O-Soto-Gari (grosse Aussensichel)
O-Goshi (grosser Hüftwurf)
Uki-Goshi (Hüftschwung)
Ippon-Seoi-Nage (Schulterwurf)
Morote-Seoi-Nage (beidhändiger Schulterwurf)
Eri-Seoi-Nage (Kragen-Schulterwurf)
O-Uchi-Gari (grosse Innensichel)
Sasae-Tsurikomi-Ashi (Hebezug-Fusshalten)
Hiza-Guruma (Knierad)

Katame-Waza (Kontrolltechnik)

Hon-Gesa-Gatame (Schärpenkontrolle)
Kata-Gatame (Schulterkontrolle)
Kuzure-Gesa-Gatame (Variante der Schärpenkontrolle, wie in Katame-No-Kata)
Yoko-Shiho-Gatame (seitliche Vierpunktkontrolle)
Kami-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle von oben)
Tate-Shiho-Gatame (Vierpunktkontrolle, längsseits)



Theorie

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

Ji-Ta-Kyo-Ei (Gemeinsames Gedeihen)

Wurfphasen:

Tsukuri (Wurfvorbereitung)
Kuzushi (Gleichgewicht stören)
Kake (Wurfausführung)
Nage (Wurf, Fall)

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? Annamarie Hodel

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

Was heisst TK, wer ist TK-Chef und was wird dort bestimmt? Technische Kommission, Nicole Leuzinger, 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 Judogewand/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

Kampfrichter ausdrücke:

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| • Hajime | anfangen |
| • Mate | Griff lösen |
| • Soremade | zu Ende, fertig |
| • Osae Komi | Festhalter gilt |
| • Toketa | Festhalter gelöst |
| • Ippon | Punkt, 10 Wertungspunkte |
| • Wazaari | Fastpunkt, 7 Wertungspunkte |
| • Yuko | Fast-Wazaari, 5 Wertungspunkte |
| • Koka | Fast-Yuko, 3 Wertungspunkte |
| • Kinsa | Vorteil, 1 Wertungspunkt |

Kuatsukenntnisse: Bewusstlosenlagerung, Atemnot