

[www.judo4fun.at](http://www.judo4fun.at)



# Das kleine JUDO A B C



[www.judo4fun.at](http://www.judo4fun.at)

# DAS KLEINE JUDO A B C

JAPAN Das Ursprungsland des Judo

JIGORO KANO Begründer des Judo



JUDO Japanische Kampfkunst  
( siegen durch nachgeben )

JUDOKA Judokämpfer

SENSEI Lehrer, Meister

REI Begrüßung

DOJO Trainingshalle

TATAMI Judomatte

HIDARI links

MIGI rechts

SONOMAMA nicht bewegen

YOSHI weitermachen

MAITTA „ich gebe auf“

TORI	Angreifer
UKE	„ der zu Werfende “
JU	nachgeben , sanft
DO	der Weg



JUDO = Der sanfte Weg  
( siegen durch nachgeben )

## Wichtig für Training und Wettkampf

HAJIME	Der Kampf oder das Spiel <u>beginnt</u>
MATTE	Der Kampf oder das Spiel ist <u>unterbrochen</u>
SORE MADE	Der Kampf oder das Spiel ist <u>Aus</u>
RANDORI	Übungskampf
RANDORI TACHI WAZA	Übungskampf im <u>Stand</u>
RANDORI NE WAZA	Übungskampf am <u>Boden</u>

RANDORI SHIAI

Wettkampf

OSAE-KOMI

Der Festhalter gilt

TOKETA

Der Festhalter wurde gelöst

JUDO GI

Kampf bzw. Trainingsgewand

JACKE

Kimono

HOSE

Zubon

GÜRTEL

Obi

KUMI KATA

Griffart ( zb. Grundfassart )

TOKUI WAZA

Liebings oder Spezialtechnik

KUZUSHI

Das Gleichgewicht des Gegners brechen ( ziehen vor dem Wurf)

DAN



Meistergrad

KYU

Schülergrad (weiss - braun )

Gürtelfarben: weiß, gelb, orange, grün, blau, braun mit  
Zwischengraden (zB.: weiß-gelb) und dann schwarz.

Grundregel: Umso dunkler die Gürtelfarbe umso höher der Grad!!!



## Wie soll ein Judoka aussehen ?

- er soll sauber sein ,
- die Finger - und Zehennägel geschnitten haben .
- keine Uhren , Halsketten und Ohrringe auf der Matte tragen
- lange Haare müssen zusammengebunden werden

## Wie soll ein Judogi aussehen ?

- es soll sauber sein
- es soll passen
- es soll in Ordnung sein ( keine Risse usw. )
- der Gürtel soll richtig gebunden sein

## Was ist beim Judo nicht erlaubt ?

- Schläge und Tritte
- Kratzen, Beißen
- unfair sein

## Welche Wertungen gibt es im Judo ?

- Yuko
- Waza-ari
- Ippon

## Welche Strafen gibt es im Judo ?

- Shido
- Hansokumake

## Wie kann man im Judo einen Ippon erreichen ?

- Festhalter
- Hebel
- Würger
- Wurf
- Strafe (für den anderen )

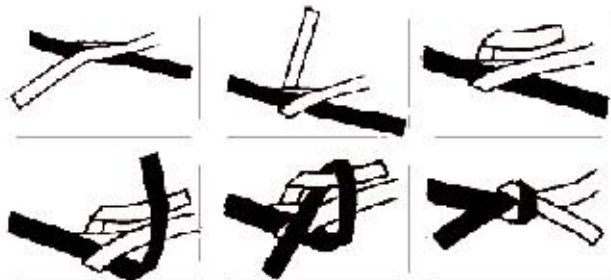
Der Gegner klopft 2x am Kämpfer oder der Matte ab (er gibt auf)  
- der Kampfrichter gibt Ippon

## Wie erreiche ich Wertungen im Kampf :

Wertung	Festhaltezeit	Wohin muß der Gegner fallen
Yuko	15 - 20 s	auf die Körperseite
Waza-ari	20 - 25 s	nicht ganz auf den Rücken
Ippon	25 s	voll auf den Rücken

2 Waza-ari ergeben einen Ippon (zusammengesetzter Sieg)  
= Waza-ari Awasete Ippon

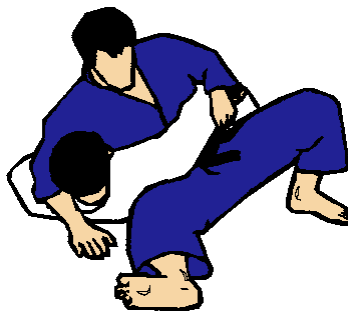
## Wie binde ich meinen Gürtel richtig ?



# WAZA

# Techniken

- OSAE KOMI WAZA Festhaltetechniken  
- GATAME der Festhalter ( zb.: Kesa Gatame )



- NAGE WAZA Wurftechniken  
- NAGE werfen , Wurf



- KANSETSU WAZA Hebeltechniken  
- HISHIGI Hebel



- SHIME WAZA Würgetechniken  
- SHIME würgen



- UKEMI WAZA Fall und Rolltechniken - Rolle vorwärts, rückwärts  
- Fall nach Vorne, Hinten und zur Seite





# Handzeichen der Kampfrichter



Hajime  
(Beginn)



Mate  
(Unterbrechung)



Soremate  
(Ende)



Sieger



Yuko



Wazaari



Ippon



Strafe



Inaktiv



Kleidung richten



Hantai



Osae-komi  
(Der Festhalter gilt)



Toketa  
(Der Festhalter gilt nicht mehr)



Sonomama  
(Nicht bewegen)



Yoshi  
(es geht weiter)



