

# Methodik Judo – Praktischer Prüfungsteil

## Fallschule:

- Fallschule vorwärts rechts und links mit Aufstehen oder Liegen bleiben
- Fallschule rückwärts
- Fallschule seitwärts rechts und links



*Judorolle*



*Fallen rückwärts*



*Fallen seitwärts*

## Wurftechniken:

- Demonstration der Wurftechniken: O-goshi, O-soto-otoshi, Seoi-otoshi (oder Seoi-nage), O-uchi-gari, eine weitere Technik
- Demonstration von zwei Wurftechniken zur jeweils anderen Seite (frei wählbar, auch andere Würfe möglich)
- Demonstration von je einer Wurftechnik aus der Situation: Uke zieht bzw. Uke schiebt
- Demonstration einer Kontertechnik gegen einen Wurfangriff von Uke
- Demonstration einer Kombination zweier unterschiedlicher Wurftechniken (nach Ukes Abwehr der ersten Technik)



*O-goshi*



*O-soto-otoshi*



*Seoi-otoshi oder Seoi-nage*



*O-uchi-gari*

## Bodentechniken:

- Demonstration der 4 Haltegriffe (Kesa-gatame, Yoko-shio-gatame, Kami-shio-gatame, Tate-shio-gatame)
- Wechsel von einem Haltegriff zu einem anderen unter Berücksichtigung von Ukes Befreiungsversuchen (Demonstration und Erläuterung der Prinzipien der Bodenarbeit\*)
- Demonstration von je 2 Befreiungen aus zwei Haltegriffen (Herausarbeiten/Demonstrieren der Prinzipien der Bodenarbeit\*) (insgesamt 4 Befreiungen)
- Demonstration von drei Übergängen vom Stand zum Boden (unter Berücksichtigung der Standardsituationen Bank-, Bauch- und Rückenlage)



*Kesa-gatame*



*Yoko-shiho-gatame*



*Kami-shiho-gatame*



*Tate-shiho-gatame*

### \*Prinzipien der Bodenarbeit:

Prinzipien des Haltens: Belasten des Partners (Einsatz des eigenen Körpergewichts), Kontrolle (Kontrollpunkte nacheinander wechseln), Ausweichen vor möglicher Beinklammer, Aufbau einer möglichst großen Stützfläche (als Schutz vor „übergerollt werden“), Stütze fixieren oder wegnehmen.

Prinzipien des Befreiens: Befreien durch Einrollen (auf den Bauch drehen), durch Überrollen des Partners, durch die Brücke, durch Aufrichten, durch Beinklammer.

### Kata: (nur für die Lehramtsprüfung notwendig)

- Demonstration einer „Mini-Kata“ mit mindestens 4 Judoelementen (bewertet wird die Tori und Uke Leistung)