

Theorie für Kyu 8 bis 1

PSV- Leipzig e. V.

Lieber Sportler,

zur Vorbereitung zum nächsten Kyu gehört nicht nur das Üben des praktischen Prüfungsinhaltes (üben der Fallschule, Wurf- und Bodentechniken) auf der Tatami, sondern auch ein theoretischer Prüfungsteil wo dein Wissen in deiner Sportart Judo überprüft wird.

Es werden dir vom Prüfer Fragen für den dementsprechenden Kyu gestellt. Daher haben wir eine Übersicht erarbeitet, was für Fragen in der Theorie gestellt werden könnten. Lies dir für deinen Kyu die Theoriefragen gut durch.

Die Fragen, die du nicht sofort beantworten kannst, erarbeitest du dir aus deinem Vorbereitungsheft vom Deutschen Judo-Bund e.V. (DJB), aus den Büchern über Judo oder aus dem Internet heraus.

Wenn du Hilfe benötigst, kannst du auch deinen Trainer oder einen höher graduierenden Judoka fragen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg und Spaß!

Deine Trainer des PSV- Leipzig Judo

Die Judowerte des Deutschen Judo- Bundes

Judo ist ein Kampfsport, bei dem es nicht um Gewalt oder Krafteinsatz geht, sondern um technisches Geschick, Ruhe und gegenseitigen Respekt.

Bitte achte um das Wohlergehen deines Partners im Training und du solltest Rücksicht nehmen mit jüngeren, kleineren und noch unerfahrenen Sportlern.

Sei immer bemüht einen respektvollen Umgang in der Gruppe auszuführen und keiner wird aus der Gemeinschaft beim Training ausgeschlossen.

Der Deutsche Judo- Bund hat die zehn Werte (beachte die Erklärung auf der letzten Seite) für seine Sportler zusammengestellt, die du wissen musst:

- Höflichkeit
- Bescheidenheit
- Hilfsbereitschaft
- Ehrlichkeit
- Selbstbeherrschung
- Mut
- Respekt
- Wertschätzung
- Ernsthaftigkeit
- Freundschaft

8. Kyu (weiß- gelb)

1. Welche Sportsachen zieht man für das Judotraining an?

- A) Badesachen
- B) Taucheranzug
- C) Judoanzug

2. Bei welchem japanischen Kommando beginnst du mit einer Übung, Technik oder Kampf?

- A) Los
- B) Hajime
- C) Jetzt

3. Aus welchem Land kommt Judo?

- A) Deutschland
- B) China
- C) Japan

4. Wieviel Judowerte gibt es beim Deutschen Judo –Bund?

- A) 8 Werte
- B) 10 Werte
- C) 12 Werte

5. Was ist ein Dojo?

- A) Ruheraum
- B) Trainingsraum
- C) Gaststätte

6. Was heißt auf Japanisch Judoanzug?

- A) Kimono
- B) Anorak
- C) Judo- Gi

7. Aus was besteht ein Judo-Gi?

- A) kurze Hose, Badekappe, Handtuch
- B) Hose, Jacke, Gürtel
- C) Socken, T-Shirt, Pullover

8. Bei welchem japanischen Kommando beendest du deine Übung, Technik oder Kampf?

- A) Osaekomi
- B) Sore-Made
- C) Ha-jime

9. Nenne 3 Judowerte

7. Kyu (gelb)

1. Wer begründete die Sportart Judo?

- A) Kenshi Yonezu
- B) Jigoro Kano
- C) Toshiro Mifune

2. Wie heißt der Boden/ Untergrund, auf dem du trainierst?

- A) Parkett
- B) Wiese
- C) Tatami

3. Wie heißt auf Japanisch Gürtel?

- A) Honda
- B) Obi
- C) Yamaha

4. Was heißt auf Japanisch Stopp/ Unterbrechung?

- A) Ashi
- B) Kuzure
- C) Mate

5. Was heißt Kuzushi?

- A) Anriss/ Gleichgewichtsbrechung
- B) Eindrehen
- C) Ausgehen

6. Wie ist die Wurfreihefolge im Judo?

- A) Werfen, Eindrehen, Anriss
- B) Eindrehen, Anriss, Werfen
- C) Anriss, Eindrehen, Werfen

7. Was bedeutet Ukemi?

- A) Japanisches Gericht
- B) Judowürfe
- C) Falltechniken

8. Welche Ukemi-Formen gibt es?

- A) vorwärts, rückwärts, seitwärts
- B) oben, unten, links
- C) hinten, oben, vorne

9. Nenne 3 Judowerte!

6. Kyu (gelb- orange)

1. Zu welcher Wurfgruppe gehört der De-ashi-barai?

- A) Koshi-waza
- B) Ashi-waza
- C) Sutemi-waza

2. Was ist Kesa- gatame?

- A) Wurf
- B) Festhalte
- C) Gangart

3. Bei welchem japanischen Kommando hast Du den Sieg/ Punkt?

- A) Yuko
- B) Waza-ri
- C) Ippon

4. Welche Trainingsformen zum Techniktraining gibt es?

- A) Dauerlauf, Kraftkreis, Sprint
- B) Steh-Geh, Komm mit – Lauf weg
- C) Uchi-komi, Nage-komi, Randori

5. Welche 5 Wurfgruppen gibt es im Judo?

- A) Kata-waza, Nage-no-waza, Kensatsu-waza, Kensai-waza, Shime-waza
- B) Te-Waza, Koshi-waza, Ma-sutemi-waza, Yoku-sutemi-waza, Ashi-waza, Koshi-waza
- C) Te-waza, Shime-waza, Nage-no-waza, Kensai-waza, Koshi-waza

6. Welche Kontaktpunkte sind bei der Ausführung von Ippon-seoi-nage wichtig?

- A) Rücken/ Rücken
- B) Rücken/ Seite
- C) Rücken/ Bauch

7. Was heißt Judo?

- A) sanfter Weg
- B) liebe Trainer
- C) viele Freunde

8. Was ist das Ziel im Wettkampf?

- A) seinen Gegner durch Anwenden einer Technik kontrolliert auf den Rücken zu werfen
- B) seinen Gegner im Boden in einer Festhalte zu halten
- C) seinen Gegner durch Lachen zum Aufgeben bringen

9. Nenne 3 Judowerte

5.Kyu (orange)

1. Zu welcher Gruppe gehört Harai-goshi?

- A) Ashi-waza
- B) Koshi-waza
- C) Te-waza

2. Was heißt auf Japanisch Hebeltechnik?

- A) Kansetsu-waza
- B) Kensai-waza
- C) Gyaku-waza

3. Wer war deutscher Olympiasieger?

- A) Udo Quellmalz
- B) Annett Böhm
- C) Ole Bischoff

4. Was heißt auf Japanisch Ende des Festhalters (nach einer gelungenen Befreiung)?

- A) DJB
- B) Hishigi
- C) Toketa

5. Welche Verteidigungsformen gibt es im Stand?

- A) wegrennen, verstecken, hüpfen
- B) blocken, losreißen, übersteigen, ausweichen, kontern
- C) schreien, treten, hauen

6. In wie viele Richtungen kann das Gleichgewicht von Uke gebrochen werden?

- A) 4
- B) 8
- C) 6

7. Was ist bei Hebelgriffen erlaubt?

- A) es darf der ganze Arm verdreht werden
- B) es darf nur die Schulter gehebelt werden
- C) es darf nur das Ellenbogengelenk gehebelt werden

8. Wie entsteht ein Waza-ari awasete Ippon?

- A) durch 2 Waza-ari
- B) durch 1 Ippon
- C) durch 6 Yuko

9. Nenne 3 Judowerte

4. Kyu (orange-grün)

1. In welche Gruppe gehört Tomoe-nage?

- A) Ashi-waza
- B) Shime-waza
- C) Sutemi-waza

2. Welche Techniken gehören zu Kansetsu-waza (Hebeltechniken)?

- A) Ude-gatame
- B) Waki-gatame
- C) Kami-shio-gatame

3. Wer ist Präsident vom Judoverband Sachsen?

- A) René Andreis
- B) Denis Herbst
- C) Katja Gerber

4. Wie ist im Wettkampf die Ansage des Kampfrichters bei einer Festhalte?

- A) Osea-komi
- B) Yoko-shio-gatame
- C) Mate

5. Welche Wurfprinzipien wirken bei Koshi-waza?

- A) fegen, stoppen, heben
- B) kippen, drücken, ziehen
- C) heben, blockieren, drehen

6. Was bedeutet Ai-yotsu?

- A) gegengleiche Auslage
- B) gleiche Auslage
- C) Tori rechte Auslage, Uke rechte Auslage

7. Was bedeutet Gari?

- A) fegen
- B) sicheln
- C) einhängen

8. Was versteht man unter Kumi-Kata?

- A) Körperhaltung
- B) Grifftechnik
- C) Fußstellung

9. Wodurch kann man einen Gleichgewichtsbruch erreichen?

- A) durch starken Druck und/ oder Zug der Hände
- B) den Gegner durch leichten Druck und/ oder Zug zu einer Reaktion herausfordern
- C) durch hüpfen

3. Kyu (grün)

1. Was bedeutet Nage-no-kata?

- A) Form der Festhalte
- B) Form des Werfens
- C) Form des Fegens

2. Was wird als Hüftgegenwurf bezeichnet?

- A) Harai-goshi
- B) Ushiro-goshi
- C) Uki-goshi

3. Wann wurde Judo erstmalig zur Olympiade aufgenommen?

- A) 1964 Tokio
- B) 1960 Melbourne
- C) 1972 München

4. Wie nennt man das überwiegend angewendete Wettkampfsystem ab 8 Teilnehmer?

- A) Doppel KO-System
- B) Jeder gegen Jeden
- C) KO-System

5. Welche Wurfprinzipien kennst du?

- A) heben, blockieren, drehen
- B) fegen, stoppen, wegreißen
- C) kippen, drücken, ziehen

6. Welche Phasen bei den Kontrolltechniken gibt es im Boden?

- A) Griffvorbereitung, Griffansatz, Griffführung
- B) Hebel, Würgen, Festhalten
- C) belasten, umdrehen, halten

7. Was bedeutet Kenka-yotsu?

- A) gegengleiche Auslage, z.B. Tori Rechtsauslage, Uke Linksauslage
- B) gegengleiche Auslage, z.B. Tori Linksauslage, Uke Rechtsauslage
- C) gleiche Auslage, beide z.B. Rechtsauslage

8. Welche 2 Arten von Kansetsu-waza gibt es? Nenne je 1 Beispiel dazu.

- A) Streckhebel
- B) Beughebel
- C) Bückhebel

9. Was bedeutet Kaeshi-waza?

- A) Kontern
- B) Finten
- C) Kombinationen

2. Kyu (blau)

1. Zu welcher Gruppe gehört Juji-jime?

- A) Osea-komi-waza
- B) Shime-waza
- C) Kansetzu-waza

2. Welche Gruppe der Nage-no-kata wird im 2. Kyu demonstriert?

- A) Koshi-waza
- B) Ashi-waza
- C) Te-waza

3. Was ist Sutemi-waza?

- A) Hüftwürfe
- B) Opferwürfe
- C) Hand- und Schulterwürfe

4. Welche der genannten Gruppen gehört zu Sutemi-waza?

- A) Te-waza
- B) Ma-sutemi-waza
- C) Yoko-sutemi-waza

5. Welche Bestrafung erhält ein Kämpfer bei Inaktivität?

- A) Keine
- B) Shido
- C) Hansoku-make

6. Welche Standardausgangssituationen gibt es im Boden?

- A) Übergang Stand – Boden, Kniestand
- B) Bauchlage, Bankposition
- C) Rückenlage, Beinklammer/ - schere

7. Was sind die 2 Prinzipien von Jigoro Kano?

- A) Bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist
- B) Gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen
- C) Die überlegene Technik besiegt die Kraft

8. Was ist ein stabiles Gleichgewicht?

- A) Lot des Körperschwerpunktes befindet sich genau über dem Rand der Unterstützungsfläche
- B) Lot des Körperschwerpunktes befindet sich innerhalb der Unterstützungsfläche
- C) Lot des Körperschwerpunktes befindet sich außerhalb der Unterstützungsfläche

9. Welche Bestrafungsformen gibt es?

- A) Shido
- B) Hansoku-make
- C) Yuko

1. Kyu (braun)

1. Was ist Uchi-komi?

- A) Training für die Körperspannung
- B) Üben mit dem Partner, ohne zu werfen
- C) Spezielles Training mit dem Partner für den Wettkampf

2. Was bedeutet Ai-yotsu?

- A) Greifen
- B) gegengleicher Griff
- C) gleicher Griff

3. Welche Reihenfolge beim Wurf ist richtig?

- A) Kuzushi (Anriss) dann sofort Kake (Niederwurf)
- B) gesprungener Tsukuri (Platzwechsel) dann Kake
- C) Kuzushi, Tsukuri, Kake

4. Welche Wurfprinzipien sind falsch?

- A) Fußballen belasten
- B) gut gebeugter Körper beim Kuzushi
- C) Brechen des Gleichgewichtes nach vorne

5. Wann endet ein Golden-Score im Jugendbereich?

- A) nach 2 Minuten
- B) bei der ersten Wertung
- C) bei der dritten Bestrafung

6. Was bedeutet Renkau-waza?

- A) Kombinationen und Finten
- B) Kontern und Finten
- C) Kombinationen und Finten

7. Wie kann man die eigene Position im Hinblick auf die Standfestigkeit verbessern?

- A) breite Fußposition, tiefer Körperschwerpunkt, Fuß vorn bzw. hinten
- B) abgebeugter Rumpf, enge Fußstellung, breite Arme
- C) tiefer Körperschwerpunkt, Arme dicht am Körper

8. Was bedeutet Kensei-waza?

- A) Finten (Verkettung von Wurftechniken)
- B) Kontertechniken
- C) Wurfkombinationen

9. Wann erhält ein Sportler in der U18 Hansoku-make?

- A) die Anwendung von Kansetsu-waza irgendwo anders als am Ellenbogengelenk
- B) in Tachi-waza absichtlich die Kampffläche zu verlassen
- C) wenn er seinen Gegner durch tragen eines metallischen Gegenstandes verletzt

Die Bedeutung der 10 Judowerte im DJB:

1. Höflichkeit

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judoka durch ordentliche Verneigung.

2. Hilfsbereitschaft

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu lernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höhergraduierter/ Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.

3. Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken

4. Respekt

Begegne deinem Lehrer und Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenn die Leistung derjenigen an, die schon vor deiner Zeit Judobetrieben haben.

5. Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.

6. Bescheidenheit

Spieler dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsgrad du bereits erreicht hast.

7. Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

8. Mut

Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

9. Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen die du als unfair empfindest.

10. Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.