

## **Theoriewissen für den Kreativteil der Judosafari**

### **Bitte lernen!**

Jeder Teilnehmer beantwortet entsprechend seines Alters 10 Fragen zur Judosafari (Schreibzeug nicht vergessen!)

### **Die 10 Judo Werte:**

Freundschaft  
Ehrlichkeit  
Wertschätzung  
Hilfsbereitschaft  
Selbstbeherrschung  
Ernsthaftigkeit  
Höflichkeit  
Respekt  
Mut  
Bescheidenheit

### **Die Judosafari**

Die Judosafari ist eine Breitensportaktion des Deutschen Judo-Bundes für Mädchen und Jungen bis 14 Jahre. Der Safariwettbewerb gliedert sich in 3 Teile: Budo-Wettkampf, Leichtathletikwettbewerb und kreativer Teil.

Jeder Teilnehmer erhält entsprechend seiner erreichten Punktzahl eine Urkunde, ein Abzeichen und einen Aufkleber.

Analog zu den Judo- Gürtelfarben kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner Punktzahl folgende Auszeichnung erhalten:

Gelbes Känguru, Roter Fuchs, Grüne Schlange, Blauer Adler, Brauner Bär und Schwarzer Panther.

### **Die Judobekleidung**

Der Judogi (Judoanzug), Kimono (Jacke), Zubon (Hose) und Obi (Gürtel).

### **Graduierung**

Kyugrade= Schülergrade, 8. Kyu (weiß/gelb) bis 1. Kyu (braun)

Dangrade= Meistergrade, 1. bis 5. Dan (schwarz) im DJB durch Prüfung, ab 6. Dan durch Verleihung des DJB, 6. bis 8. Dan (rot-weiß), 9. und 10. Dan (rot)

Kyugrade= Schwierigkeitsgrade, ableitend aus der Gokyo-no-kaisetsu

Gokyo-no-kaisetsu= japanisches Lehrsystem, gilt als Grundlage für Gürtelprüfungen und als Schema für die Ausbildung vom Anfänger bis zum Judomeister. Die Gokyo enthält in 5 Gruppen (je 8 Würfe) insgesamt 40 Wurftechniken mit wachsendem Schwierigkeitsgrad.

1. Kyo bis 5. Kyo.

## **Japanische Begriffe für das Training**

Tatami (Judomatte), Shobu (Übungskampf), Randori (freies Üben), Tori (der Übungsausführende), Uke (der Übungspartner), Dojo (der Übungsraum), Judo (der sanfte Weg), Rei (der Judogruß), Ukemi (die Falltechniken), Kumi-kata (Faßart)  
Migi (rechts), Hidari (links)  
Yoseki (Judolehrer) und Shimoseki (Schüler)

## **5 Wurfprinzipien nach Kodokan**

Ashi-Waza (Fußtechniken),  
Koshi-Waza (Hüfttechniken),  
Te-Waza (Hand- und Schultertechniken)  
Ma-Sutemi-Waza (Opfertechniken Tori Rückenlage)  
Yoko-Sutemi-Waza (Opfertechniken Tori Seitenlage)

## **Die Wurfphasen:**

Kuzushi (Gleichgewichtsbrechung)  
Tsukuri (Wurfansatz)  
Kake (Niederwurf)

Kodokan (jap.): Lehr-Weg-Halle, „Dojo des Kano“, Judo-Zentral-Institut in Tokio, Mekka der Judosportler aus aller Welt, 1882 Gründung des Kodokan im Eishoji-Tempel  
Jigoro Kano (Begründer des Judo), geboren am 28.10.1860, am 04.05.1938 gestorben  
1953 Gründung des DJB, derzeitiger Präsident Peter Frese  
1960 in Rom wird Judo in das olympische Programm aufgenommen  
1964 in Tokyo fanden das erste Mal die olympischen Spiele mit Judo statt

## **Bodentechniken**

Osae-Komi-Waza (Haltetechiken)  
Ude-Kansetsu-Waza (Hebeltechniken)  
Shime-Waza (Würgetechniken)

## **Kampfkommmandos:**

Hajime (kämpfen)  
Matte (Lösen, Stopp)  
Sore-made (Kampfende)  
Osae-Komi (Festhalte gültig)  
Toketa (Befreiung aus der Halte)  
Sone-mama (nicht bewegen)  
Yoshi (weitermachen)  
Hansoku-make (Disqualifikation)  
Shido (Ermahnung)  
Yuko (großer technischer Vorteil)  
Wazari (halber Punkt)  
Ippon (voller Punkt)