



1. Was ist eine Sutemi-waza? Nenne drei Beispiele!

Sutemi-waza sind Selbstfalltechniken (Opferwürfe). Man legt sich rücklings auf die Matte und schleudert den schiebenden Partner mit Salto über sich, z. B. Tani-otoshi, Yoko-wakare, Tomoe-nage, Yoko-otoshi, Sumi-gaeshi.

2. Wie nennt man die beiden Judo-Übenden?

Tori (der Werfende), Uke (der Geworfene)

3. Was ist ein Yoko-shiho-gatame?

Judohaltegriff auf den Knien: Seitvierer

4. Wie viele Punkte sind eine Wertung mit Waza-ari?

Ein Waza-ari sind 5 Punkte: Uke landet auf Körperseite

5. Was ist der Spezialwurf des britischen Weltmeisters Neil Adams?

Der Tai-otoshi (Körpersturz)

6. Was ist der wesentliche Unterschied zwischen den Würfen Harai-goshi und Uchi-mata?

Bei Harai-goshi ist Toris rechtes Bein außen bei Uke, bei Uchi-mata innen an der Hüfte

7. Welche Fallübungen kennst du?

Fallübungen rückwärts, seitwärts, Rolle, freier Fall

8. Was heißt „Kyu“?

Kyu heißt Gürtelfarbe oder Stufe, z. B. Braun = 1. Kyu

9. Wie nennt man eine Vorführung, bei der beide Partner eine vorgeschriebene Reihe von Judo-Würfen zeigen?

Dies ist eine Kata, z. B. Nage-no-kata für 1. Dan

10. Was bedeutet der Ausdruck „Hiki-wake“ und wie wird er gezeigt?

Hiki-wake ist das Zeichen für unentschieden, bei Punktegleichstand im Wettbewerb. Der Arm wird gestreckt von oben nach unten geführt (Sieg wird geteilt).

11. Was ist eine „Renraku-waza“? Nenne ein Beispiel!

Renraku-waza ist eine Kombinationstechnik zweier Würfe. Ein Wurf wird angetäuscht, Uke reagiert wie erwartet mit Gegendruck und wird durch einen anderen Wurf geworfen, z. B. O-uchi-gari oder Tai-otoshi

12. Welches ist die wichtigste Leitlinie des Judo-Begründers Jigoro Kano?

Ausbildung der Persönlichkeit durch Respekt, Rücksichtnahme, Höflichkeit, Toleranz, Fairness

13. Nenne drei verschiedene Kumi-katas (Grifffassungen) des Schulterwurfes!

Beispiele: Seoi nage, Seoi-otoshi oder Morote-seoi-nage

14. Wie läuft die traditionelle Judo-Begrüßung ab?

Niederknien auf linkem Bein, Judositz, die beiden Kommandos „Mokuso“ (Konzentration) und „Rei“ (Verbeugung), aufstehen mit rechtem Bein zuerst.

15. Worin unterscheiden sich die Würfe De-ashi-barai und Ko-soto-gake?

Bei De-ashi-barai ist Ukes Bein beim Gehen in der Luft, bei Ko-soto gake mit Körpergewicht auf der Matte.