

Österreichischer Judo Verband

PRÜFUNGSPROGRAMM



**THEORIE TEIL
PRÜFUNGSFRAGEN
MIT ANTWORTEN**

6.-1. KYU

Offizielles
PRÜFUNGSPROGRAMM
des
Österreichischen Judo Verbandes (ÖJV)
für den
6. bis 1. Kyu

THEORIETEIL ZUM KYU-PROGRAMM JÄNNER 2011

zur 11. überarbeiteten Auflage 2011
1. Auflage 2011

Herausgeber: Österreichischer Judo Verband (ÖJV)

Für den Inhalt
verantwortlich: Österreichisches Dankollegium

Textgestaltung: Gerhard Bucina, Rudolf Eitelberger, Paul Fiala,
Dr. Hans Müller-Deck, Erwin Schön, Gerhard Jungwirth

Inhalt Copyright © by Österreichischer Judo Verband
Bilder Copyright © by Österreichischer Judo Verband und Erwin Schön
Alle Rechte vorbehalten!

Diese Broschüre ist der 2. Teil der *Kyu*-Prüfungsbestimmungen des Österreichischen Judo Verbandes. Hier findest du die Antworten zu den Prüfungsfragen.

Diese Broschüre wird ständig aktualisiert, sodass die Antworten und die Fragen stets den gültigen Bestimmungen der IJF, EJU und des ÖJV entsprechen.

Damit bist du immer auf dem Laufenden und sowohl für deine *Kyu*-Prüfung, also auch für die kommenden Wettkämpfe optimal vorbereitet.

6/5. Kyu (Weißgurt mit gelben Enden)

Theorie

Folgende Fragen sollst du beantworten können:

1. Was ist *Judo*?

Judo ist ein Zweikampfsport. Sein Ursprungsland ist Japan. Seine Techniken wurden von den alten japanischen Kriegern (*Samurai* oder *Bushi*) übernommen.

2. Wie soll die Bekleidung eines *Judoka* aussehen (Grundbegriffe)?

Die Kleidung eines *Judoka* heißt *Judogi*. Sie besteht aus folgenden Einzelstücken:

- Hose (*Zubon*)
- Jacke (*Kimono*)
- Gürtel (*Obi*)
- Weibliche *Judoka* sollen ein weißes T-Shirt oder einen kurzärmeligen Einteiler unter dem *Kimono* tragen.
- Außerdem gehören zu einer vollständigen Kleidung Turn- oder Hausschuhe.

3. Welche hygienischen Grundsätze gibt es im *Judo*?

- Der *Judoka* sollte selbst auf eine entsprechende Sauberkeit achten. Dazu gehört, dass seine Hände und Füße immer sauber, die Finger- und Zehennägel gepflegt und kurz geschnitten sind und er stets einen reinen *Judogi* in einem guten Zustand (keine Einrisse, usw.) trägt.
- Außerdem hat er darauf zu achten, dass er keine metallenen oder harten Gegenstände wie Ringe, Ohrringe, Ohrstecker, usw. trägt.
- *Judoka* mit langen Haaren, sollen diese zurück binden (z.B. mit einem Gummiband).

4. Wie zeigt der *Judoka*, dass er für seinen Partner verantwortlich ist?

- Er sichert bei Würfen immer seinen Partner.
- Er führt die Technik nicht weiter, sobald der Partner abklopft oder durch Zuruf aufgibt.

5. Wie lauten die wichtigsten Kommandos des Kampfrichters?

- *Hajime* (gesprochen „haschime“)„beginnen“, anfangen, los
- *Mate*„warten“, lösen
- *Sore-made*„das ist alles“, Kampfende

5. Kyu (Gelbgurt)

Theorie

1. Nenne und zeige weitere wichtige Kommandos und Handzeichen des Kampfrichters.

KOMMANDO	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF
• <i>Osae-komi</i>	Haltegriff;
• <i>(Osae-komi) Toketa</i>	Haltegriff gelöst;
• <i>Sono-mama</i>	„nicht bewegen“, gilt für beide Kämpfer;
• <i>Yoshi</i>	„weitermachen“, nach <i>Sono-mama</i> .

2. Was ist im *Judo* nicht erlaubt?

Im *Judo* sind unter anderem folgende Dinge nicht erlaubt:

- Beißen
- Zwicken
- in das Gesicht greifen
- Finger umbiegen
- jede Art von Schlägen und Tritten
- unfair kämpfen
- den Partner absichtlich verletzen.

3. Was ist bei Hebelgriffen erlaubt?

Im *Judo* darf nur das Ellbogengelenk gehebelt werden. Der Hebelgriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf andere Weise zeigt, dass er sich geschlagen gibt.

5/4. Kyu (Gelbgurt mit orangen Enden)

Theorie

1. Was ist bei Würgetechniken erlaubt?

Im *Judo* ist das Würgen nur mit dem Unterarm oder mit Hilfe des Kragens oder Revers der Jacke erlaubt. Das Würgen mit bloßen Händen ist verboten. Der Würgegriff ist sofort zu lösen, wenn der Partner abklopft oder auf eine andere Weise erkennen lässt, dass er sich geschlagen gibt!

2. Welche Wertungen gibt es, wie lange muss ein *Osae-komi* dafür gehalten werden?

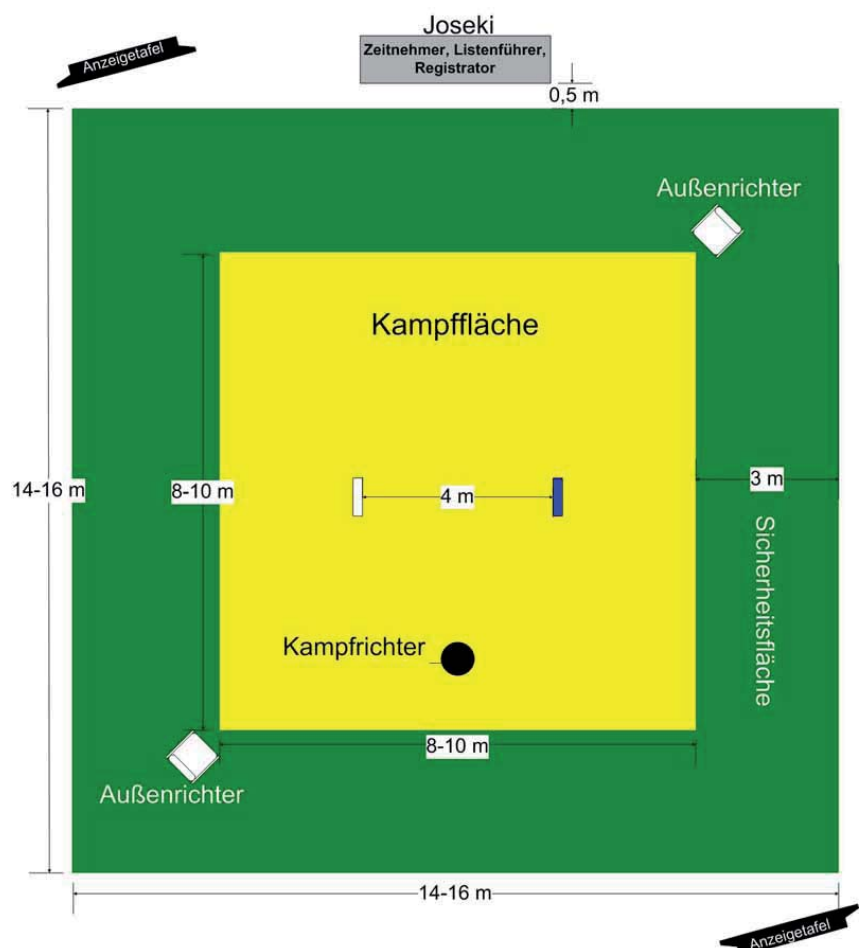
WERTUNG	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF	ERFORDERLICHE OSAE-KOMI-ZEIT:
---------	------------------------	-------------------------------

- *Ippon*..... voller Punkt (10 Wertungspunkte) Festhaltegriff 25 Sekunden
- *Waza-ari* halber Punkt (7 Wertungspunkte) Festhaltegriff zwischen 20 und 24 sec.
- *Yuko*..... „technischer Vorteil“ (5 Wertungspunkte) Festhaltegriff zwischen 15 und 19 sec.

3. Wie sieht die Wettkampffläche aus?

Die Wettkampffläche hat eine Abmessung von mindestens 14 x 14 m (ÖJV bei U15 13 x 13 m) und maximal 16 x 16 m. Sie besteht aus folgenden Zonen:

- Sicherheitsfläche:** diese muss mindestens 3 m breit sein;
- Kampffläche:** diese hat eine Abmessung von mindestens 8 x 8 m (ÖJV bei U15 7 x 7 m) bis maximal 10 x 10 m.



4. Kyu (Orangegurt)

Theorie

1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?



Ippon



Waza-ari



*Waza-ari awasete
Ippon*



Yuko



Osae-komi



(Osae-komi) Toketa



Sono-mama/Yoshi



Mate



Falsche Attacke
(Scheinangriff)



Inaktivität



Eine Strafe
verhängen



Den Arzt auf die
Matte rufen



Hantei



Siegereverkündung
(nach *Hantei*)

2. Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit *Ippon* oder *Waza-ari* bewertet zu werden?

Um eine Wurftechnik mit *Ippon* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- Kraft und Schwung
- Auftrefffläche ist der Rücken

Um eine Wurftechnik mit *Waza-ari* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- teilweises Fehlen eines der anderen Kriterien für *Ippon*

3. Wie entsteht ein *Waza-ari awasete Ippon*?

Wenn ein Wettkämpfer in einem Kampf den zweiten *Waza-ari* erreicht, so hat der Kampfrichter „*Waza-ari awasete Ippon*“ anzusagen. (*Waza-ari* ist die einzige Wertung, die addiert wird!)

4. Welche Bestrafungsstufen gibt es?

Im *Judo* gibt es folgende Bestrafungsstufen:

- *Shido*..... Hinweis, Ermahnung, Verwarnung
- *Hansokumake* Disqualifikation

Shido ist ein Hinweis, eine Ermahnung. Dabei ist zu beachten, dass man mehrmals *Shido* bekommen kann.

STRAFE	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF	WERTUNG FÜR DEN GEGNER
• <i>Shido</i> 1	Freie Ermahnung, Hinweis	keine Wertung
• <i>Shido</i> 2	Ermahnung	<i>Yuko</i>
• <i>Shido</i> 3	Verwarnung.....	<i>Waza-ari</i>
• <i>Hansokumake</i>	Disqualifikation/Ausschluss	<i>Ippon</i>

Hansokumake ist gleich eine Disqualifikation. Diese Strafe entspricht einem *Ippon* für den Gegner. Wird ein *Judoka* wegen eines „schweren Verstoßes“ (z.B. von hinten das Standbein von innen wegfeigen, Überstrecken der Wirbelsäule, etc.) mit *Hansokumake* bestraft („Direkt-*Hansokumake*“), so scheidet er für den ganzen Bewerb aus.

Es gibt drei Ausnahmen für ein direktes *Hansokumake*, wo der bestrafte Kämpfer im Bewerb verbleibt:

- bei einer Nackenrolle (Eintauchen),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampffregeln entspricht,
- bei einem Direktangriff mit einer oder beiden Händen auf das oder die Beine des Gegners.

4/3. Kyu (Orangegurt mit grünen Enden)

Theorie

1. Welche Kriterien müssen bei Wurftechniken erfüllt sein, um mit *Yuko* bewertet zu werden?

Um eine Wurftechnik mit *Yuko* bewerten zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

- Kontrolle
- teilweises Fehlen von zwei der anderen Kriterien für *Ippon*
- die Auftrefffläche muss mindestens die Körperseite sein

Hinweis: Egal wie viele *Yuko*-Wertungen ein Kämpfer in einem Kampf erhält, er bekommt keine höhere Wertung dafür!

2. Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Seitenrichter?

- Der Kampfrichter leitet den Kampf und beurteilt die Aktionen der Kämpfer. Der Kampfrichter befindet sich auf der Kampffläche.
- Die beiden Außenrichter sitzen an zwei gegenüberliegenden Ecken außerhalb der Kampffläche. Sie unterstützen den Kampfrichter bei seiner Tätigkeit.

3. Wie ist *Judo* entstanden?

Der Begründer des modernen *Judo* ist **Prof. Jigoro KANO** (1860 - 1938). Er studierte verschiedene Stilrichtungen des alten *JIU-JITSU*, das ursprünglich von den *Samurai* im Kampf angewendet wurde. Er fasste das seiner Meinung nach Beste aller Schulen zusammen, ordnete die Techniken und gründete im Jahre 1882 seine *Judo*-Schule, die er *KODOKAN* (Schule für das Studium des Weges) nannte. Der *Kodokan* in Japan besteht noch heute und gilt auf der ganzen Welt als Zentrum des *Judo*. Zu Beginn wurde der *Kodokan* von den alten *Jiu-Jitsu* Schulen wenig beachtet. Es musste erst durch viele Wettkämpfe bewiesen werden, dass *Judo* den alten Stilrichtungen überlegen ist. Schon vor dem zweiten Weltkrieg versuchten Jigoro Kano und seine Schüler persönlich, *Judo* auf der ganzen Welt bekannt zu machen. Doch wirklich auf allen Kontinenten Fuß fassen konnte *Judo* erst nach dem zweiten Weltkrieg. 1948 wurde die *Europäische Judo Union* und 1952 die *Internationale Judo Föderation* gegründet. Das erste Mal stand *Judo* 1964 auf dem Programm der Olympischen Spiele, als Zugeständnis an das Veranstalterland Japan. Seit 1972 gehört *Judo*, als erste asiatische Zweikampfsportart, zu den olympischen Sportarten und 1992 ist auch *Frauen-Judo* zu einem olympischen Bewerb geworden (1988 war *Frauen-Judo* Vorführbewerb).

3. Kyu (Grüngurt)

Theorie

1. Für welche verbotenen Handlungen wird man mit *Shido* bestraft?

Mit *Shido* wird ein *Judoka* bestraft, wenn er einen leichten Verstoß im Wettkampf begeht. Dazu zählen:

- Verweigern des Griffes
- Scheinangriff
- einseitiges Fassen
- Inaktivität
- mit Stößen oder Tritten den Griff des Gegners zu lösen
- Umbiegen der Finger des Gegners
- absichtlich die Kampffläche ohne Aktion zu verlassen
- Anwendung der Beinschere (*Dojime*) an Rumpf, Hals oder Kopf von *Uke*
- mit dem Jackenende oder Gürtel zu würgen
- bei extrem defensiver Haltung

Hinweis: Weitere verbotene Handlungen, die mit *Shido* bestraft werden, findest du in den Wettkampfregeln des Österreichischen Judo Verbandes!

2. Wann verkündet der Kampfrichter „*Mate*“?

Der Kampfrichter hat in folgenden Fällen den Kampf mit „*Mate*“ zu unterbrechen:

- wenn einer oder beide Kämpfer die Matte verlassen
- wenn einer oder beide Kämpfer eine verbotene Handlung begehen
- wenn einer oder beide Kämpfer verletzt werden oder eine ärztliche Untersuchung benötigen
- wenn in „*Ne-waza*“ kein Fortschritt zu erkennen ist
- wenn einer oder beide Kämpfer aus „*Ne-waza*“ wieder in eine stehende oder fast stehende Stellung kommen
- immer dann, wenn es der Kampfrichter für notwendig hält.

3. Wie läuft ein Wettkampf ab?

Nennung über JAMA bis zum angegebenen Termin oder am Wettkampfort, je nach Ausschreibung. Nach dem Eintreffen der Kämpfer am Wettkampfort und der Nennung bei der Wettkampfleitung läuft die Wettkampfanstaltung wie folgt ab:

- Nennung mittels Nennbogens aus der **JAMA** (Judo Ablauf und Mitglieder Administration) durch den Verein oder direkt bei der Abwage mittels *Judo*-Pass und Strichcode

- Abgabe mit Kontrolle des *Judo*-Passes und des ärztlichen Attestes

Hinweis: Für SchülerInnen (bis U15) ist zur Teilnahme an Wettkämpfen eine ärztliche Untersuchung notwendig. Zur Teilnahme an Turnieren in der Altersklasse U17 ist eine Untersuchung gemäß dem Formular „Sporttauglichkeitsuntersuchung“ erforderlich. Dieses Formular ist beim jeweiligen Vereinstrainer oder über die ÖJV-Homepage erhältlich. Grundsätzlich sind beide Untersuchungen einmalig und können auch vom Hausarzt durchgeführt werden.

- Auslosung der Wettkampfpaarungen in den Gewichtsklassen
- Aufwärmen vor jedem Kampf
- Aufruf zum Wettkampf mit anschließendem Kampf
- in den Kampfpausen warm halten (Trainingsanzug, Socken, Bewegung, usw.)
- zwischen den Kämpfen hat ein *Judoka* mindestens 10 Minuten Erholungspause
- Siegerehrung
- Bei Wettkämpfen mit möglicher Dopingkontrolle müssen alle StarterInnen bis zur Siegerehrung anwesend bleiben!

3/2. Kyu (Grüngurt mit blauen Enden)

Theorie

1. Für welche verbotenen Handlungen erhält man *Hansokumake*?

Hansokumake erhält ein *Judoka*, wenn er bereits dreimal mit *Shido* bestraft wurde und abermals irgendeine verbotene Handlung begeht, oder wenn er einen schweren Verstoß gegen die Wettkampffregeln begeht:

- Anwendung von *Kawazu-gake* (den Gegner zu werfen, indem man ein Bein um das Bein des Gegners schlingt, während man mehr oder weniger in die gleiche Richtung schaut wie der Gegner und ihn mit Hilfe dieses Beinhebels wirft),
- eine Hebeltechnik an einem anderen Gelenk als dem Ellbogen anzusetzen,
- einen Gegner, der auf dem Rücken liegt, von der *Tatami* hochzuheben, um ihn dann wieder auf die *Tatami* hinunter zu stoßen,
- das Standbein des Gegners von innen wegzufegen, wenn dieser eine Technik wie „*Harai-goshi*“ etc. ausführt,
- Aktionen auszuführen, die den Hals oder die Wirbelsäule des Gegners verletzen könnten,
- die Anweisungen des Kampfrichters nicht beachten,
- auf der Matte zu sprechen,
- sich während der Ausführung von Techniken wie „*Ude-hishigi-waki-gatame*“ direkt auf die *Tatami* fallen zu lassen,
- sich bei der Ausführung von „*Uchi-mata*“ oder ähnlichen Techniken sich mit dem Kopf auf der Matte abzustützen (Nackenrolle),
- sich absichtlich nach hinten fallen zu lassen, wenn sich der Gegner am Rücken festhält,
- harte oder metallene Gegenstände zu tragen (bedeckt oder unbedeckt),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampffregeln entspricht.
- direkte Angriffe oder Blocks mit einer oder beiden Händen oder Armen unterhalb des Gürtels des Gegners (schon beim ersten Mal = *Hansokumake*, ab 1.1.2010)
- Jede Handlung, die gegen den Geist des *Judo* verstößt (ab 1.1.2010)

Hinweis: Weitere verbotene Handlungen, die mit *Hansokumake* bestraft werden, findest du in den Wettkampffregeln des Österreichischen Judo Verbandes!

2. Wann wird *Osae-komi* angesagt?

Osae-komi wird vom Kampfrichter angesagt, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- der Festgehaltene muss von *Tori* kontrolliert werden
- die Kontrolle kann von oben, von der Seite oder vom Kopf her erfolgen (den Kopf alleine zu halten – sogenannter „Schwitzkasten“ – ist kein *Osae-komi*)
- der Rücken oder zumindest eine Schulter des Festgehaltenen muss mit der Matte in Kontakt sein

- *Uke* darf weder ein Bein noch beide Beine von *Tori* mit seinen Beinen vollständig umschlungen haben
- mindestens ein Kämpfer muss mit irgendeinem Körperteil die Kampffläche berühren.

3. Welche Österreicher haben sich um den *Judo-Sport* besonders verdient gemacht?

Zur Beantwortung dieser Frage könnten viele Namen genannt werden. Hier sollen nur einige wenige erwähnt werden, die sowohl in der Organisation als auch auf dem Gebiet des Wettkampfes einen wesentlichen Beitrag für den *Judo-Sport* in Österreich geleistet haben.

Als Pioniere unseres Sportes können genannt werden:

- **Ing. Ottokar KLIMEK** erster DAN-Träger und erster Vertreter des *Judo* in Österreich
- **Edmund GABRIEL** Nestor des *Judo-Sportes* in Österreich (verstorben 1997)
- **Prof. Franz NIMFÜHR**..... Gründungsmitglied und Präsident des Österreichischen Amateur Judo Verbandes bzw. ÖJV, Gründungsmitglied der heutigen EJU, erster internationaler Kampfrichter in Österreich (verstorben 1995)
- **Prof. Kurt KUCERA** langjähriger Präsident des ÖJV, ehemaliger Präsident der EJU und Vizepräsident der Internationalen Judo Föderation, ehemaliger Vorsitzender der Österreichischen Bundessportorganisation und Vizepräsident des Österreichischen Olympischen Komitees, sowie Ehrenpräsident des ÖJV (verstorben 2004)

Als besonders erfolgreiche Wettkämpfer können genannt werden:

- **Robert JAQUEMOND** erster österreichischer Europameister (1952).
- **Peter SEISENBACHER** erster österreichischer *Judo-Olympiasieger* (1984 und 1988), erster österreichischer *Judo-Weltmeister* (1985), Europameister (1986)
- **Edith HROVAT** erste österreichische *Judo-Weltmeisterin* (1980) in der Klasse bis 52 kg und 8-fache Europameisterin.
- **Dr. Gerda WINKLBAUER** erste österreichische *Judo-Weltmeisterin* (1980) der Klasse bis 56 kg und 5-fache Europameisterin.
- **Claudia HEILL**..... 5. Platz bei den Olympischen Spielen in Peking 2008, Olympiazweite in Athen 2004, Vizeeuropameisterin 2005 in Rotterdam und 1998 in Paris.

Österreichs derzeit bekannteste *Judoka* sind:

- **Ludwig PAISCHER** Olympiazweiter bei den Spielen 2008 in Peking, Europameister 2008 in Lissabon und 2004 in Bukarest, Vizeweltmeister 2005 in Kairo, 2006 gewann er als erster Österreicher den Jigoro Kano-Cup in *Tokyo*.
- **Sabrina FILZMOSER** Europameisterin 2008 in Lissabon, Vizeeuropameisterin 2010 in Wien, Bronze bei der WM 2005 in Kairo und 2010 in *Tokyo*, 5-fache Militär-Weltmeisterin.

2. Kyu (Blaugurt)

Theorie

1. Was bedeutet Inaktivität?

Unter „Inaktivität“ versteht man, wenn einer oder beide Kämpfer keine erkennbaren Angriffsaktionen durchführen. Nach etwa 20 bis 30 Sekunden wird ein solches Verhalten durch den Kampfrichter mit *Shido* bestraft.

2. Was bedeutet Passivität bzw. Negativ-Judo?

Unter „Passivität“ oder „defensivem Verhalten“ versteht man, wenn ein Kämpfer versucht, durch Blocken oder andere Handlungen Angriffe des Gegners zu verhindern und selbst nichts zur aktiven Gestaltung des Kampfes beiträgt. Der Kampfrichter bestraft ein solches Verhalten mit *Shido*.

Folgende Verstöße werden sofort mit *Shido* bestraft:

- einen Angriff vortäuschen, ohne dabei wirklich werfen zu wollen (Scheinangriff)
- die Finger des Gegners zurückbiegen, um den Griff zu lösen
- in das Ärmel- oder Hosenende des Gegners fassen

Folgende Verstöße werden nach ca. 5 Sekunden mit *Shido* bestraft:

- einseitiges Fassen ohne anzugreifen
- eine übermäßig defensive Haltung einzunehmen
- Pistolen- oder Taschengriff

3. Welche Wettkampfsysteme können in Österreich angewendet werden und wie werden diese durchgeführt?

● Meisterschaftssystem

Meisterschaftssystem bei 2-5 Teilnehmern, es kämpft jede/r gegen jede/n. Bei zwei TeilnehmerInnen wird auf zwei Siege gekämpft.

Ab sechs TeilnehmerInnen wird nach dem Poolsystem, Cupsystem, Cupsystem mit einfacher Hoffnungsrunde oder Viergruppensystem gekämpft.

● Cup-System

Jede/r VerliererIn scheidet nach seiner/ihrer Niederlage endgültig aus.

● Pool-System

In den Pools kämpft jede/r gegen jede/n. Die Poolsieger/innen bzw. auch die Poolzweiten steigen in die nächste Runde auf. Hier wird dann im Cupsystem oder Cupsystem mit Hoffnungsrunde der/die SiegerIn ermittelt

● Cupsystem mit Hoffnungsrunde

Jede Gewichtsklasse bzw. Auslosungseinheit wird in zwei Gruppen unterteilt. In die mit A bezeichneten Gruppen werden die ungeraden, in die mit B bezeichneten Gruppen werden die geraden Losnummern gereiht. Die gegen den Gruppensieger Unterlegenen kämpfen in der Reihenfolge ihrer Niederlage in der Hoffnungsrunde gegeneinander. Der letzte Kampf der Hoffnungsrunde ist der Bronzemedailienkampf. Nach den Bronzemedailienkämpfen bestreiten die Gruppensieger das Finale.

- Der Sieger des Finalkampfes ist der Erste.
- Der Unterlegene des Finalkampfes ist der Zweite.
- Die Sieger der Bronzemedailienkämpfe sind ex aequo Dritte.
- Die Unterlegenen der Bronzemedailienkämpfe sind ex aequo Fünfte.

● Viergruppen-System

Die Gewichtsklassen oder Auslosungseinheiten werden in 4 Gruppen aufgeteilt. Die Gruppensieger werden wie im Cupsystem mit Hoffnungsrunde ermittelt. Die in den vier Gruppen Unterlegenen scheiden vorübergehend aus, bis die Gruppensieger feststehen. In der anschließenden Hoffnungsrunde kämpfen die gegen den jeweiligen Gruppensieger Unterlegenen in der Reihenfolge ihres Ausscheidens gegeneinander, wobei sie nun nach einer Niederlage endgültig ausscheiden. Die Gruppensieger kämpfen gegeneinander (A gegen B, C gegen D) im Semifinale um den Einzug ins Finale. Der Unterlegene (A/B) kämpft im Bronzemedailienkampf gegen den Hoffnungsrundensieger (C/D), der Unterlegene (C/D) kämpft im Bronzemedailienkampf gegen den Hoffnungsrundensieger (A/B).

Die Reihung der Platzierten entspricht der beim Cup-System mit Hoffnungsrunde.

4. Welche Altersklassen gibt es?

Altersklasse	Alter	Geschlecht	Bezeichnung
U11	9 – 10 Jahre	männlich/weiblich	Schüler C
U13	11 – 12 Jahre	männlich/weiblich	Schüler B
U15	13 – 14 Jahre	männlich/weiblich	Schüler A
U17	15 – 16 Jahre	männlich/weiblich	Jugend
U20	16 – 19 Jahre	männlich/weiblich	Junioren
U23	16 – 22 Jahre	männlich/weiblich	
	16 Jahre und älter	männlich/weiblich	Allgemeine Klasse
	30 Jahre und älter	weiblich	Senioren/Veteranen
	35 Jahre und älter	männlich	Senioren/Veteranen

5. Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?

Altersklassen	U11	U13	U15	U17	U20	U23	AK
Kampfzeit / GS ¹⁾	2 / 1 min	2 / 1 min	3 / 2 min	4 / 2 min	4 / 2 min	5 / 3 min	5 / 3 min
Gewichtsklassen Männer in kg	1. +20–22	1. +24–26	1. +33–36	1. +40 – 45	1. +50 – 55	1. –60	1. –60
	2. +22–24	2. +26–28	2. +36–40	2. +45 – 50	2. +55 – 60	2. +60 – 66	2. +60 – 66
	3. +24–26	3. +28–30	3. +40–45	3. +50 – 55	3. +60 – 66	3. +66 – 73	3. +66 – 73
	4. +26–28	4. +30–33	4. +45–50	4. +55 – 60	4. +66 – 73	4. +73 – 81	4. +73 – 81
	5. +28–30	5. +33–36	5. +50–55	5. +60 – 66	5. +73 – 81	5. +81 – 90	5. +81 – 90
	6. +30–33	6. +36–40	6. +55–60	6. +66 – 73	6. +81 – 90	6. +90–100	6. +90–100
	7. +33–36	7. +40–45	7. +60–66	7. +73 – 81	7. +90–100	7. +100	7. +100
	8. +36–40	8. +45–50	8. +66–73	8. +81 – 90	8. +100		
	9. +40–45	9. +50–55	9. +73–81	9. +90–100			
	10. +45–50	10. +55–60	10. +81–90	10. +100 ^{*)}			
	11. +50 kg ^{*)}	11. +60 ^{*)}	11. +90 ^{*)}				
Gewichtsklassen Frauen in kg	1. +20–22	1. +24–26	1. +30–33	1. +33–36	1. +40 – 44	1. –48	1. –48
	2. +22–24	2. +26–28	2. +33–36	2. +36–40	2. +44 – 48	2. +48 – 52	2. +48 – 52
	3. +24–26	3. +28–30	3. +36–40	3. +40–44	3. +48 – 52	3. +52 – 57	3. +52 – 57
	4. +26–28	4. +30–33	4. +40–44	4. +44–48	4. +52 – 57	4. +57 – 63	4. +57 – 63
	5. +28–30	5. +33–36	5. +44–48	5. +48–52	5. +57 – 63	5. +63 – 70	5. +63 – 70
	6. +30–33	6. +36–40	6. +48–52	6. +52–57	6. +63 – 70	6. +70 – 78	6. +70 – 78
	7. +33–36	7. +40–44	7. +52–57	7. +57–63	7. +70 – 78	7. +78	7. +78
	8. +36–40	8. +44–48	8. +57–63	8. +63–70	8. +78		
	9. +40–44	9. +48–52	9. +63 –70	9. +70–78			
	10. +44–48	10. +52–57	10. +70 –78	10. +78 ^{*)}			
	11. +48 ^{*)}	11. +57 ^{*)}	11. +78 ^{*)}				

1) GS: Golden Score Zeit

*) Die für SchülerInnen und U17 angeführte Gewichtsklassen sind je nach Bedarf zu erweitern. In der jeweiligen Gewichtsklasse „+ kg“ sind die Gewichtsklassen so festzulegen, dass die Gewichts­differenz dieser TeilnehmerInnen nicht mehr als 10% des Körpergewichts des/der Leichtesten beträgt.

6. Wie ist Judo in Österreich entstanden?

Judo, oder besser gesagt *Jiu-jitsu*, kam bereits vor der Jahrhundertwende nach Österreich. Verlässliche Aufzeichnungen stammen jedoch erst aus dem Jahr 1912. Die erste *Jiu-jitsu*-Schule wurde 1919 von **Willy Curly** gegründet und beim Sportverein der Wiener Verkehrsbetriebe wurde 1924 von **Leopold Wunsch** die erste selbständige *Jiu-jitsu*-Sektion ins Leben gerufen. Der Kampf­stil war damals eine Mischung der zu dieser Zeit üblichen Zweikampfsportarten wie Boxen, Ringen, *Jiu-jitsu* und *Judo*. Richtig Fuß fassen konnte *Judo* in Österreich aber erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Im Jahre 1948 schlossen sich die *Judo* betreibenden Vereine zusammen und gründeten den „**Österreichischen Amateur Judo Verband**“ (**Ö.A.J.V**). Bereits ein Jahr zuvor, 1947, wurde ein „Technischer Ausschuss“ gebildet, aus dem dann 1954 das „**Österreichische Dan Kollegium**“ (**ÖDK**) hervorging. Den Abschluss dieser organisatorischen Entwicklung der ersten Jahre bildete 1958 die Umbenennung des Ö.A.J.V in „**Österreichischer Judo Verband**“. Seit Beginn des organisierten Judobetriebes, regelmäßig aber erst nach 1948, werden Österreichische Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften durchgeführt. *Judo* gehört seit seinem Bestehen mit fünf Olympischen Medaillen zu den erfolgreichsten Sommersportarten in Österreich.

2/1. Kyu (Blaugurt mit braunen Enden)

Theorie

1. Wie hat eine Wettkampfausschreibung auszusehen?

Eine Wettkampfausschreibung muss folgende Punkte enthalten:

- Bezeichnung des Wettkampfes (z.B. Österreichische Meisterschaften)
- Name des Ausschreibers
- Name des Durchführers
- Ort des Wettkampfes
- Termin des Wettkampfes (Tag, Datum)
- Zeitplan (z.B.: Eintreffen, Beginn und Ende der Abwage, Beginn der Wettkämpfe)
- Nennungsschluss (letzter Tag an dem Judoka für diesen Bewerb genannt werden können)
- Nenn-/Startgebühr
- Teilnahmeberechtigung (z.B.: Judoka mit Judopass und Jahresmarke, ärztliches Attest)
- Jahrgänge
- Gewichtsklassen
- Durchführungssystem (z.B.: Meisterschaftssystem, Viergruppen System, Poolssystem, usw.)
- Kampfzeit
- Bewertung
- Auszeichnung
- Wettkampfleiter/verantwortlicher Kampfrichter
- Proteste

2. Wogegen kann man Proteste einbringen?

Ein Protest kann grundsätzlich nur bei Verstößen gegen die Wettkampfordnung beim „Protestkomitee“ eingebracht werden. Vor Behandlung des Protestes ist die „Protestgebühr“ zu bezahlen. Die Protestgebühr beträgt im Allgemeinen das Zehnfache des Nenngeldes. Wird der Protest abgelehnt, verfällt die Gebühr, wird der Protest anerkannt, wird die Gebühr zurückgezahlt. Ein Protest gegen eine Kampfrichterentscheidung ist im Allgemeinen nicht möglich. Nur wenn der Kampfrichter eindeutig gegen die Mehrheitsregel verstößt, ist ein Protest möglich.

3. Wie ist der Judoport organisiert?

- der *JUDOKA* ist Mitglied in einem Verein und Anschlussmitglied im ÖJV.
- der *VEREIN* ist Mitglied in einem Landesverband
- der *LANDESVERBAND* ist Mitglied des ÖJV.

- der ÖSTERREICHISCHE JUDO VERBAND ist Mitglied der EJU.
- die EUROPÄISCHE JUDO UNION ist Mitglied der IJF.
- die INTERNATIONALE JUDO FÖDERATION (IJF) ist Mitglied im IOC (Internationales Olympisches Komitee)

4. Welche Ausbildungsmöglichkeiten für Trainer und Kampfrichter gibt es im *Judo*?

Trainerausbildungsstufen und die Voraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Übungsleiter	Mindestalter 16 Jahre	1. <i>Kyu</i>
• Staatlich geprüfter Instruktor (Lehrwart)	Übungsleiterprüfung	1. <i>Dan</i>
• Staatlich geprüfter Sportlehrer (für <i>Judo</i>)		1. <i>Dan</i>
• Staatlich geprüfter Trainer	Instruktorprüfung	2. <i>Dan</i>
• Staatlich geprüfter Diplomtrainer	Spezielle Ausbildung durch die Sportakademien in Österreich	

Kampfrichterklassen und die Voraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Juniorreferee	Mindestalter 16 Jahre, 3 Jahre Wettkampferfahrung, darf auf Landesverbandsebene bestimmte Wettkämpfe leiten.	1. <i>Kyu</i>
• Landeskampfrichter	Mindestalter 19 Jahre, 3 Jahre Wettkampferfahrung, darf auf Landesverbandsebene alle Wettkämpfe leiten.	1. <i>Dan</i>
• Bundeskampfrichter	Mindestalter 22 Jahre, 3 Jahre Praxis als Landeskampfrichter 20 Einsätze bei Landesverbandmeisterschaften, darf auf Bundesebene alle Wettkämpfe leiten.	1. <i>Dan</i>
• Internationaler Kampfrichter (IJF-B)	Mindestalter 25 Jahre, 3 Jahre Praxis als Bundeskampfrichter, darf im jeweiligen Kontinent (z.B. Europa) Wettkämpfe leiten.	2. <i>Dan</i>
• Internationaler Kampfrichter (IJF-A)	Mindestalter 29 Jahre, 4 Jahre Praxis als IJF-B-Kampfrichter, darf weltweit Kämpfe leiten, insbesondere auch bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.	3. <i>Dan</i>

1. Kyu (Braungurt)

Theorie

1. Was geschieht, wenn sich ein Kämpfer verletzt?

Zunächst unterbricht der Kampfrichter den Kampf. Es muss festgestellt werden, ob es sich um eine kleine Verletzung (eingerissene Nägel, Nasenbluten usw.) oder um eine ernste Verletzung handelt. Kleine Verletzungen dürften behandelt werden.

Verlangt jedoch der Kämpfer selbst den Arzt, ist der Kampf beendet und dieser Kämpfer verliert den Kampf!

Wurde die Verletzung infolge einer verbotenen Handlung durch den Gegner verursacht oder handelt es sich um eine ernstere Verletzung ist der Kampf ebenfalls sofort beendet.

In diesen Fällen gibt es nun drei Möglichkeiten:

- der verletzte Kämpfer ist an der Verletzung selbst schuld - es verliert der verletzte Kämpfer
- der nicht verletzte Kämpfer ist an der Verletzung schuld - es verliert der nicht verletzte Kämpfer
- es ist nicht möglich festzustellen, wer an der Verletzung schuld ist - es verliert der verletzte Kämpfer

2. Was ist eine medizinische Untersuchung?

Eine medizinische Untersuchung soll der Kampfrichter anordnen wenn:

- eine schwerere Verletzung anzunehmen ist (Verletzung an Kopf oder Wirbelsäule)
- der Wettkämpfer um eine medizinische Untersuchung bittet (Kämpfer verliert den Kampf - *Kiken-gachi*)
- der Arzt um eine Intervention für seinen Kämpfer bittet (Kämpfer verliert den Kampf - *Kiken-gachi*)

3. Was ist eine medizinische Hilfe?

Eine medizinische Hilfe wird bei kleineren Verletzungen oder Wunden (z.B.: Nasenbluten, eingerissener Nagel, usw.) angewendet. Kleinere Wunden können entweder vom Kämpfer selbst oder von einem Arzt versorgt werden. Wenn ein und dieselbe Verletzung bereits zweimal versorgt worden ist und diese ein weiteres Mal auftritt, verliert der verletzte Kämpfer den Kampf (*Kiken-gachi*).

4. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

Einzelmeisterschaften	Altersklassen	Mannschaftsmeisterschaften
Vereinsmeisterschaften	Alle Klassen	Vereinsmeisterschaften
Landesverbandsmeisterschaften	Alle Klassen	Landesverbandsmeisterschaften
Österreichische Meisterschaften	U15, U17, U20, U23, Senioren, Kata	Österr. Schülermannschaftsmeisterschaft (m+w), 2. Bundesliga
Staatsmeisterschaften	Allgem. Klasse, Nage-no-Kata	1. Bundesliga Frauen
Europameisterschaften	U17, U20, U23, allgem. Klasse, offene Klasse, Veteranen, Kata	Europameisterschaft, Europacup
Weltmeisterschaften	U17, U20, allgem. Klasse, Kata	
Olympische Spiele	U17 (YOG), Allgem. Klasse	

5. Bei welchen Meisterschaften bzw. Turnieren darfst du starten?

Die Teilnahmeberechtigung deinem Alter entsprechend findest du in der Wettkampfordnung des Österreichischen Judo Verbandes

6. Was ist im Judo eine „Kata“?

Das Wort „KATA“ bedeutet in der japanischen Sprache „fundamentale“ oder „grundlegende Form“. Im Judo, ebenso wie in allen alten Budo-Künsten, werden in einer Kata grundlegende Bewegungsabläufe vorgeführt. Dabei sind sowohl für Tori als auch für Uke alle Abläufe genau festgelegt und lassen daher bei der Vorführung keine großen Änderungen zu.

Es gibt Kata, die Würfe, Festhalte-, Würge- und Hebeltechniken bzw. Gegenwurftechniken enthalten und damit den Judo-Wettkampf darstellen sollen. Sie werden als „Randori-no-Kata“ bezeichnet. Es gibt auch Kata, die moderne und historische Verteidigungstechniken gegen Angriffe mit der Faust, mit dem Stock, mit dem Messer, mit der Pistole oder mit dem Schwert enthalten. Und schließlich gibt es noch Kata, welche die Grundlagen, auf denen Judo aufgebaut ist, darstellen.

© Das Prüfungsprogramm ist geistiges Eigentum des Österreichischen Judoverbandes. Jede Art der Vervielfältigung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Österreichischen Judoverbandes erlaubt. Zuwiderhandeln wird rechtlich verfolgt.



*Judo – more
than sport!*

