Österreichischer Judoverband

PRÜFUNGS-PROGRAMM

THEORIETEIL
PRÜFUNGSFRAGEN
MIT ANTWORTEN

Offizielles

PRÜFUNGSPROGRAMM

des

Österreichischen Judoverbandes (ÖJV)

für den

11. bis 1. Kyu

ERGÄNZUNGEN ZUM KYU-PROGRAMM
MAI 2016

zur 1. Auflage 2016 des Prüfungsprogramms für den 11. bis 1. Kyu
1. Auflage 2016 Fragen und Antworten

Herausgeber: Österreichischer Judoverband (ÖJV)

Für den Inhalt verantwortlich: Österreichisches Dankollegium

Textgestaltung: Gerhard Bucina, Paul Fiala, Erwin Schön, Gerhard Jungwirth, Franz Mühlböck

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

Diese Broschüre ist der 2. Teil des *Kyu*-Prüfungsprogramms des Österreichischen Judoverbandes. 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, als auch für die kommenden Wettkämpfe optimal vorbereitet.

Weiß-Gelbgurt (10. *Kyu*)

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 kurzärmeligen Einteiler unter dem *Kimono* tragen.
- Außerdem gehören zu einer vollständigen Kleidung *Zori* (Fußbekleidung) für deine Wege außerhalb der *Tatami* (Matte).

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, Piercing 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.
- Sowohl *Tori* als auch *Uke* sind für das Gelingen der Techniken und den Übungsfortschritt verantwortlich. Sei ein guter *Uke*, indem du deinem Partner die richtigen Voraussetzungen gibst!

5. Wie lauten die wichtigsten Kommandos des Kampfrichters?

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

Gelbgurt (9. *Kyu*)

Theorie

1. Nenne weitere wichtige Kommandos und Handzeichen des Kampfrichters.

KOMMANDO	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF
• *Osae-komi*	Haltegriff;
• *(Osae-komi) Toketa*	Haltegriff gelöst;
• *Sono-mama*	„nicht bewegen“, gilt für beide Kämpfer;
• *Yoshi*	„weitermachen“, nach *Sono-mama*.
• *Ippon*	ganzer Punkt (10 Punkte), Kampf ist zu Ende
• *Waza-ari*	halber Punkte (7 Punkte)
• *Waza-ari awasete Ippon*	zwei *Waza-ari* ergeben Ippon (10 Punkte)
• *Yuko*	technischer Vorteil (5 Punkte)

Hinweis: Unabhängig davon, wie viele *Yuko* vergeben werden, erreichen sie nie einen *Waza-ari* oder *Ippon*. Das heißt, die Unterbewertung von 5 Punkten bleibt immer gleich und wird nicht addiert. Die vergebe Anzahl an *Yuko* wird aber registriert und entscheidet, wenn auf der Anzeigetafel Gleichstand aller übrigen Wertungen gegeben ist.

2. Was ist im *Judo* nicht erlaubt?

Im *Judo* sind 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. Wann wird *Osae-komi* angesagt und wie lange muss dieser gehalten werden?

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.
- *Osae-komi* wird auch außerhalb der Kampffläche angesagt, wenn nach einer gültigen Wurfaktion beide Kämpfer auf der Sicherheitsfläche auftreffen und unmittelbar danach eine Festhaltetechnik angesetzt wird.
- Uke darf weder Bein (Beine) noch den Körper von *Tori* mit seinen Beinen umschlingen.

WERTUNG	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF	ERFORDERLICHE OSAE-KOMI-ZEIT:
• *Ippon*	voller Punkt (10 Punkte)	Festhaltegriff 20 Sekunden
• *Waza-ari*	halber Punkt (7 Punkte)	Festhaltegriff zwischen 15 und 19 sec.
• *Yuko*	„technischer Vorteil“ (5 Punkte)	Festhaltegriff zwischen 10 und 14 sec.

4. Wie verkündet der Kampfrichter eine Kampfunterbrechung am Boden *(Sono-mama)* und wie musst du dich dann verhalten?

Sono-mama wird vom Kampfrichter angesagt, wenn er den Kampf vorübergehend unterbrechen möchte, ohne dass sich die Position der Kämpfer verändert. *Sono-mama* kann nur im Bodenkampf angewendet werden. Es gibt folgende Situationen, in denen der Kampfrichter dieses Kommando verkündet:

- Wenn er am Boden jenen Kämpfer, der sich in einer ungünstigen Position befindet, bestrafen möchte.
- Wenn am Boden ein Kämpfer offensichtlich verletzt ist, oder dies dem Kampfrichter anzeigt und ein Arzt erforderlich ist.

Der Kampfrichter berührt mit seinen Händen beide Kämpfer und verkündet *Sono-mama*. Die Kämpfer dürfen sich daraufhin nicht mehr bewegen und müssen in ihrer Lage verharren. Ist es erforderlich, die Lage der Kämpfer zu verändern (z.B. bei einer ärztlichen Versorgung), werden sie anschließend wieder in ihre Positionen zurückgebracht. Dabei wird der Kampfrichter von den Außenrichtern am Tisch unterstützt.

Um den Kampf wieder fortsetzen zu lassen, berührt der Kampfrichter abermals beide Kämpfer, drückt kurz auf diese und verkündet *„Yoshi“*. Dann dürfen sich die Kämpfer wieder bewegen und weiterkämpfen.

Gelb-Orangegurt (8. *Kyu*)

Theorie

1. Wie sieht die Wettkampffläche aus?

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

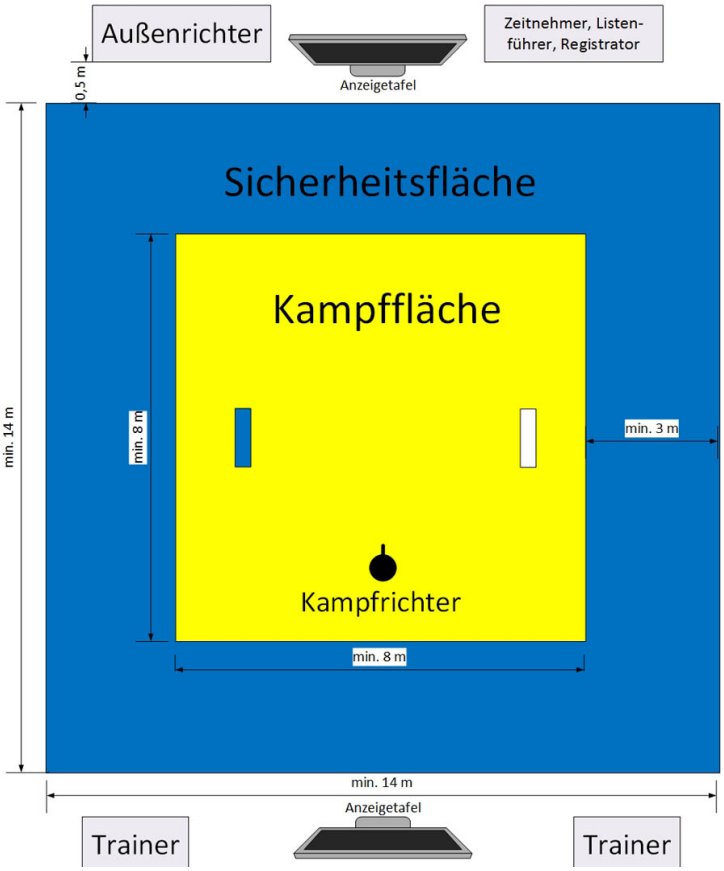
a) **Sicherheitsfläche:** diese muss mindestens 3 m breit sein;

b) **Kampffläche:** diese hat eine Abmessung von mindestens 8 x 8 m (ÖJV mindestens 7 x 7 m).

Bei Landesverbandsmeisterschaften sowie internationalen Vereinsturnieren können diese Maße auch unterschritten werden.

Bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Masters 10 x 10 m mit einer Sicherheitsfläche von 4 m.

Um die Wettkampffläche muss eine freie Zone von 50 cm eingehalten werden



2. Welche Bestrafungsstufen gibt es?

Im *Judo* gibt es folgende Bestrafungsstufen:

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

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

STRAFE	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF
• *Shido 1 bis 3*.....	wird registriert und entscheidet den Kampf bei Wertungsgleichstand.
• *Hansokumake*	Disqualifikation/Ausschluss ..... *Ippon*

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 wegfegen, 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 Wettkampfregeln entspricht,
- bei einem Direktangriff mit einer oder beiden Händen oder einem oder beiden Armen auf das oder die Beine des Gegners.

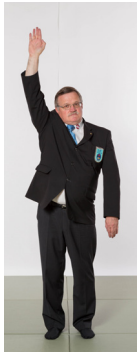
3. Wie ist *Judo* entstanden?

Der Begründer des modernen *Judo* ist **Prof. Jigoro KANO** (1860 - 1938). Er studierte verschiedene Stilrichtungen des alten *JU-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 Jahr 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 *Ju-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 1988 ist auch Frauen-*Judo* zu einem olympischen Bewerb geworden.

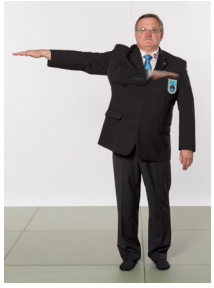
Orangegurt (7. *Kyu*)

Theorie

1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfrichters aus?



Ippon



Waza-ari

Waza-ari awasete Ippon

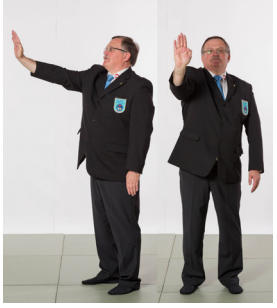
Yuko

Osae-komi

(Osae-komi-)Toketa

Sono-mama

Yoshi



Mate

Falsche Attacke (Scheinangriff)

Inaktivität

Eine Strafe verhängen

Aufforderung zum Aufstehen

Kleidung ordnen

Den Arzt auf die Matte rufen

Siegerverkündung

2. Welche Kriterien müssen Wurftechniken erfüllen, damit man *Ippon*, *Waza-ari* oder *Yuko* erhält?

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

- Kontrolle
- Kraft und Schwung
- Auftrefffläche ist der Rücken oder
- *Uke* landet in einer „Brücke“

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

- Kontrolle
- teilweises Fehlen eines der anderen Kriterien für Ippon (z.B. zu wenig Schwung, oder *Uke* rollt mit Schwung)

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!

3. Wie kann es zur Wertung *Waza-ari awasete Ippon* kommen?

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, welche addiert wird!)

Waza-ari awasete Ippon kann ein Kämpfer erzielen:

- wenn ihm zweimal eine Wurftechnik gelingt, die mit *Waza-ari* bewertet wird.
- wenn er zuerst für einen Wurf *Waza-ari* erhält und dann seinen Gegner 15 Sekunden mit einer *Osea-komi-waza* festhält.
- wenn ein Kämpfer für einen *Osae-komi* (15-19 sec) einen *Waza-ari* erhalten hat und ihm dann ein Wurf gelingt, der mit *Waza-ari* bewertet wird
- wenn ein Kämpfer für einen *Osae-komi* (15-19 sec) einen *Waza-ari* erhalten hat und es ihm nochmals gelingt, seinen Gegner 15 Sekunden mit einer *Osae-komi-waza* zu fixieren.

Orange-Grüngurt (6. *Kyu*)

Theorie

1. Welche Aufgaben haben der Kampfrichter und die Außenrichter?

- Der Kampfrichter befindet sich in der Regel auf der Kampffläche. Er leitet und beurteilt den Wettkampf. Er muss dafür Sorge tragen, dass die Entscheidungen korrekt angezeigt werden.
- Zwei Außenrichter sitzen am Mattentisch und beurteilen mit dem Kampfrichter den Wettkampf. Sie sind über ein Funkkommunikationssystem (Kopfhörer und Mikrofon) mit dem Kampfrichter verbunden. Sie unterstützen den Kampfrichter mit einem Video-CARE-System entsprechend der „Mehrheitsregel".

2. 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. Hebelgriffe dürfen nicht angesetzt werden, wenn eine Wurfaktion ausgeführt wird.

3. Wie läuft ein Wettkampf ab?

Nach dem Eintreffen der Kämpfer am Wettkampfort und der Nennung bei der Wettkampfleitung läuft die Wettkampfveranstaltung wie folgt ab:

- Nennung mittels Nennbogens aus **JAMA** (Judo Ablauf und Mitglieder Administration) durch den Verein oder direkt bei der Abwaage mittels Judopass oder Judocard.
- Abwaage mit Kontrolle des Judopasses oder der Judocard und des ärztlichen Attestes

  Hinweis: Für SchülerInnen und Jugendliche (bis einschließlich U18) ist zur Teilnahme an Wettkämpfen eine einmalige ärztliche Bestätigung der Wettkampftauglichkeit notwendig.
- 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

Grüngurt (5. *Kyu*)

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 sowie mit dem Gürtel oder dem Jackenende 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. 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
- den Gegner aus der Kampffläche zu drängen
- 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!

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

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

- wenn einer oder beide Kämpfer die Kampffläche verlassen (**Ausnahme:** bei angesagtem *Osae-komi*)
- wenn einer oder beide Kämpfer eine verbotene Handlung begehen (**Ausnahme:** wenn bei angesagtem *Osae-komi Uke* eine leichte verbotene Handlung begeht, kann die Strafe hiefür auch ohne Unterbrechnung des Kampfes ausgesprochen werden.)
- wenn einer oder beide Kämpfer verletzt werden oder eine ärztliche Untersuchung benötigen
- wenn in *„Ne-waza“* keine Fortschritte zu bemerken sind
- 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.

Grün-Blaugurt (4. *Kyu*)

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, defensives Verhalten 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* bestrafft:

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

3. 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 Wettkampfregeln 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 sich rückwärts auf ihn fallen lässt),
- 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 im Standkampf 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 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 Wettkampfregeln entspricht.
- direkte Angriffe oder Blocks mit einer oder beiden Händen oder Armen unterhalb des Gürtels des Gegners (schon beim ersten Mal = *Hansokumake*)
- Jede Handlung, die gegen den Geist des *Judo* verstößt

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

4. Wie ist *Judo* in Österreich entstanden?

Judo, oder besser gesagt *Ju-jitsu*, kam bereits vor der Jahrhundertwende nach Österreich. Verlässliche Aufzeichnungen stammen jedoch erst aus dem Jahr 1912. Die erste *Ju-jitsu*-Schule wurde 1919 von **Willy Curly** gegründet und beim Sportverein der Wiener Verkehrsbetriebe wurde 1924 von **Leopold Wunsch** die erste selbständige *Ju-jitsu*-Sektion ins Leben gerufen. Der Kampfstil war damals eine Mischung der zu dieser Zeit üblichen Zweikampfsportarten wie Boxen, Ringen, *Ju-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“ (Ö.D.K.)** hervorging. Den Abschluss dieser organisatorischen Entwicklung der ersten Jahre bildete 1958 die Umbenennung des Ö.A.J.V in **„Österreichischer Judoverband“**. 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.

.

Blaugurt (3. *Kyu*)

Theorie

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

● **Meisterschaftssystem**

Im Meisterschaftssystem kämpft jede/r gegen jede/n. Im Normalfall wird es angewendet, wenn in einer Klasse 2 - 5 Teilnehmer antreten.

● **Cup-System**

Jeder Verlierer scheidet nach seiner Niederlage endgültig aus.

● **Pool-System**

In den Pools kämpft jeder gegen jeden. Die Poolsieger bzw. auch die Poolzweiten steigen in die nächste Runde auf. Hier wird dann im Cupsystem oder Cupsystem mit Hoffnungsrunde der Sieger ermittelt

● **Viergruppen-System mit Viertelfinal-Hoffnungsrunde**

Jede Gewichtsklasse bzw. Auslosungseinheit wird in 4 Gruppen unterteilt. Der letzte Kampf in jeder Gruppe ist das Viertelfinale. Die Sieger dieses Kampfes stehen im Semifinale, wo sie gegeneinander um den Einzug in das Finale kämpfen. Die Verlierer der Viertelfinale kämpfen gegeneinander in Hoffnungsrunde (Verlierer aus A gegen Verlierer aus B, Verlierer aus C gegen den aus D). Die Verlierer der Semifinali wechseln die Seite im Bronzemedaillenkampf (Verlierer Semifinale A/B kämpft gegen Hoffnungsrundensieger C/D). Die Gewinner der Semifinali kämpfen im Finale um Platz 1 und 2

❍ Der Sieger des Finalkampfes ist der Erste.

❍ Der Unterlegene des Finalkampfes ist der Zweite.

❍ Die Sieger der Bronzemedaillenkämpfe sind ex aequo Dritte.

❍ Die Unterlegenen der Bronzemedaillenkämpfe sind ex aequo Fünfte.

● **Viergruppen-System**

Die Gewichtsklassen oder Auslosungseinheiten werden in 4 Gruppen aufgeteilt. Die Gruppensieger werden wie im vorigen System 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) um den Einzug ins Finale. Der Unterlegene (A/B) kämpft im Bronzemedaillenkampf gegen den Hoffnungsrundensieger (C/D), der Unterlegene (C/D) kämpft im Bronzemedaillenkampf gegen den Hoffnungsrundensieger (A/B).

Die Reihung der Platzierten entspricht der beim Viergruppen-System mit Viertelfinal-Hoffnungsrunde.

● **Viergruppen-System mit vollständiger Hoffnungsrunde**

Bei dieser Variante des Cup-Systems kommen alle in die Hoffnungsrunde, unabhängig zu welchem Zeitpunkt sie in der Vorrunde ausgeschieden sind. Bei nur 8 Startern werden die Verlierer gerade nach unten in die Trostrunden geschrieben, die Verlierer der Semifinali sind im Bronzemedaillenkampf.

Bei 16 Startern werden die Verlierer der ersten Runde gerade nach unten geschrieben, die Verlierer der zweiten Runde wechseln die Seiten (A wird C), die Verlierer der Semifinali werden gerade nach unten geschrieben und sind im Bronzemedaillenkampf.

Bei 32 Startern werden die Verlierer der ersten Runde diagonal nach unten geschrieben (A wird D), die Verlierer der zweiten Runde wechseln gerade die Seiten (A wird C), die Verlierer der dritten Runde werden in ihrer Gruppe gerade nach unten geschrieben und die Verlierer der Semifinali werden diagonal als Teilnehmer des Bronzemedaillenkampfes nach unten geschrieben.

Die Reihung der Platzierten entspricht der beim 4-Gruppen-System mit Hoffnungsrunde.

2. Welche Altersklassen gibt es?

Altersklasse	Alter	Geschlecht	Bezeichnung
U10	8 – 9 Jahre	männlich/weiblich	Schüler D
U12	10 - 11 Jahre	männlich/weiblich	Schüler C
U14	12 – 13 Jahre	männlich/weiblich	Schüler B
U16	14 – 15 Jahre	männlich/weiblich	Schüler A
U18	15 – 17 Jahre	männlich/weiblich	Kadetten (Jugend)
U21	15 – 20 Jahre	männlich/weiblich	Junioren
U23	15 – 22 Jahre	männlich/weiblich	
	15 Jahre und älter	männlich/weiblich	Senioren (allgm.Kl.)
	30 Jahre und älter	männlich/weiblich	Veteranen

Hinweis: Österreichische Meisterschaften werden ab der Altersklasse U16 ausgetragen.

3. Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?

Alters-klassen	U10	U12	U14	U16	U18	U21	U23	AK
Kampfzeit	2 min	2 min	2 min	4 min	4 min	4 min	5 min	5 min
Gewichtsklassen Männer in kg	+18–20 +20–22 +22–24 +24–27 +27–30 +30–34 +34–38 +38–42 +42–46 +46*)	+22–24 +24–26 +27–30 +30–34 +34–38 +38–42 +42–46 +46–50 +50–55 +55*)	+27–30 +30–34 +34–38 +38–42 +42–46 +46–50 +50–55 +55–60 +60–66 +66*)	+30–34 +34–38 +38–42 +42–46 +46–50 +50–55 +55–60 +60–66 +66–73 +73*)	+42–46 +46–50 +50–55 +55–60 +60–66 +66–73 +73–81 +81–90 +90*)	+50–55 +55–60 +60–66 +66–73 +73–81 +81–90 +90–100 +100	+55–60 +60–66 +66–73 +73–81 +81–90 +90–100 +100	+55–60 +60–66 +66–73 +73–81 +81–90 +90–100 +100
Gewichtsklassen Frauen in kg	+18–20 +20–22 +22–25 +25–28 +28–32 +32–36 +36–40 +40–44 +44–48 +48*)	+20–22 +22–25 +25–28 +28–32 +32–36 +36–40 +40–44 +44–48 +48–52 +52*)	+22–25 +25–28 +28–32 +32–36 +36–40 +40–44 +44–48 +48–52 +52–57 +57*)	+25–28 +28–32 +32–36 +36–40 +40–44 +44–48 +48–52 +52–57 +57–63 +63*)	+33–36 +36–40 +40–44 +44–48 +48–52 +52–57 +57–63 +63–70 +70*)	+40–44 +44–48 +48–52 +52–57 +57–63 +63–70 +70–78 +78*)	+44–48 +48–52 +52–57 +57–63 +63–70 +70–78 +78*)	+44–48 +48–52 +52–57 +57–63 +63–70 +70–78 +78*)
Kampfzeit	2 min	2 min	2 min	4 min	4 min	4 min	4 min	4 min

Alle SchülerInnen und Jugendliche (bis einschließlich U18) benötigen einmalig ein ärztliches Attest zur Bestätigung der Wettkampftauglichkeit.

Gemäß Meldeordnung Punkt 2.2 müssen alle *Judoka*, die an Meisterschaften und/oder Turnieren in Österreich **ab der Altersklasse U16** teilnehmen, ihre **Nationalität** vom Österreichischen Judoverband in JAMA bestätigten lassen (Reisepasskopie an ÖJV-Büro senden)!

*) **Zusatzregelung zu den Alters- und Gewichtsklassen im Nachwuchsbereich (U10, U12, U14 und U16):** Bei Einzelturnieren kann der/die TurnierdirekorIn beim Wiegen in der untersten und obersten Gewichtsklasse das tatsächliche Körpergewicht ermitteln lassen und im Bedarfsfall am oberen oder unteren Ende Gewichtsklassen hinzufügen.

4. 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 organisatorischer 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 (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) und 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**..... Olympiazweite in Athen 2004, 5. Platz bei den Olympischen Spielen in Peking 2008, 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, 2011 in Istanbul, Vizeeuropameisterin 2010 in Wien, Bronze bei der WM 2005 in Kairo und 2010 in *Tokyo*, 5-fache Militär-Weltmeisterin.

Blau-Braungurt (2. Kyu)

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 Judocard, ärztliches Attest)
- Jahrgänge
- Gewichtsklassen
- Durchführungssystem (z.B.: Meisterschaftssystem, Viergruppen System, Poolsystem, 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 *Judo*-Sport organisiert?

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

- der ÖSTERREICHISCHE JUDOVERBAND ist Mitglied der EJU, der IJF und des ÖOC.
- die EUROPÄISCHE JUDO UNION ist Mitglied der IJF.
- die INTERNATIONALE JUDO FÖDERATION (IJF) ist Mitglied im IOC (Internationales Olympische Komitee) und im Sportaccord.

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

Trainerausbildungsstufen und die Vorraussetzungen dafür:

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

Kampfrichterklassen und die Vorraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Juniorreferee	Mindestalter 16 Jahre, 3 Jahre Wettkampferfahrung, darf auf Landesverbandsebene bestimmte Wettkämpfe leiten.	1. *Kyu*
• Landeskampfrichter	Mindestalter 19 Jahre, 3 Jahre Wettkampferfahrung, darf auf Landesverbandsebene alle Wettkämpfe leiten.	1. *Kyu*
• Bundeskampfrichter	Mindestalter 22 Jahre, 3 Jahre Praxis als Landeskampfrichter, darf auf Bundesebene alle Wettkämpfe leiten.	1. *Dan*
• Internationaler Kampfrichter (IJF-B)	Mindestalter 25 Jahre, 3 Jahre Praxis als Bundeskampfrichter, darf im jeweiligen Kontinent (z.B. Europa) Wettkämpfe leiten.	2. *Dan*
• 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. *Dan*

5. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

Einzelmeisterschaften	Altersklassen	Mannschaftsmeisterschaften
Vereinsmeisterschaften	Alle Klassen	Vereinsmeisterschaften
Landesverbandsmeisterschaften	Alle Klassen	Landesverbandsmeisterschaften
Österreichische Meisterschaften	U16, U18, U21, U23, Senioren, Kata	Österr. Schülermannschafts-meisterschaft (m+w), 2. Bundesliga, Frauen
Staatsmeisterschaften	Allgem. Klasse, Nage-no-Kata, Katame-no-Kata	1. Bundesliga
Europameisterschaften	**U18, U21, U23, allgem. Klasse, offene Klasse, Veteranen, Kata**	**Europameisterschaft, ECC (European Club Championships)**
EYOF European Games	**U18, Allgem. Klasse**	**EYOF**
Weltmeisterschaften	**U18, U21, allgem. Klasse, Kata**	**Weltmeisterschaften**
YOG Olympische Spiele	**U18, Allgem. Klasse**	**YOG**

Hinweis: Zusätzlich gibt es Europa- und Weltmeisterschaften und die Paralympics für blinde und sehbehinderte *Judoka* sowie Turniere für geistig beeinträchtigte Sportler.

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

Die Startberechtigung wird durch die Wettkampfordnung und Meldeordnung des ÖJV geregelt. Grundsätzlich musst du für die Teilnahme an Bewerben auf Landes- und Bundesebene Mitglied des jeweiligen Landesverbandes bzw. des Österreichischen Judoverbandes sein. Diese Mitgliedschaft für das laufende Jahr wird durch die Judocard belegt. Außerdem ist für die Teilnahme an Turnieren bis inklusive der Altersklasse U18 ein ärztliches Attest zur Bestätigung der Wettkampfeignung erforderlich.

Für die Teilnahme an österreichischen Meisterschaften ab U16 ist auch die Nationalität durch einen Staatsbürgerschaftsnachweis oder Reisepass zu belegen bzw. vom ÖJV im JAMA zu bestätigen.

Die Startberechtigung ergibt sich zudem aus der Altersklasse, entsprechend des Jahrganges des *Judoka*, der Wettkampfordnung, der Meldeordnung und der Angaben in der Ausschreibung. Grundsätzlich dürfen *Judoka* der Altersklassen U10, U12 und U14 nur in ihren Altersklassen starten. Ausnahmen können durch die jeweiligen Landesverbände beschlossen werden. *Judoka*, die im laufenden Jahr 15 Jahre alt werden, dürfen bei allen Bewerben der Altersklassen U16, U18, U21, U23 und allgemeine Klasse starten.

Die Startberechtigung von Judoka ohne Österreichische Staatsbügerschaft wird von der Meldeordnung des ÖJV bzw. durch Bestimmungen der Landesverbände geregelt.

Braungurt (1. *Kyu*)

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 dürfen behandelt werden.

Verlangt jedoch der Kämpfer selbst den Arzt, ist der Kampf beendet und er 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 selber schuld - es gewinnt der unverletzte Kämpfer
- der nicht verletzte Kämpfer ist an der Verletzung schuld - es gewinnt der verletzte Kämpfer
- es ist nicht möglich festzustellen, wer an der Verletzung schuld ist - es gewinnt der unverletzte Kämpfer

2. Was ist eine medizinische Untersuchung?

Eine medizinische Untersuchung soll der Kampfrichter dann anordnen, wenn:

- eine schwerere Verletzung anzunehmen ist (Verletzung am 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. 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!