


# Prüfungsprogramm 8. Kyu (Weiß-Gelbgurt)


Judowerte

Name: \_\_\_\_\_


## Die 10 Judowerte des Deutschen Judo-Bundes




**Höflichkeit**  
Behandle Deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.




**Ehrlichkeit**  
Sei immer ehrlich und kämpf fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.




**Ernsthaftigkeit**  
Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.




**Respekt**  
Begegne jedem mit Respekt. Behandle Deine Lehrer und Judo Freunde immer zuvorkommend und erkenne die Leistungen anderer an.




**Hilfsbereitschaft**  
Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit: Unterstütze als (Trainings-)Älterer die Jüngeren. Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen und Neuen, sich in der Gruppe zurechtzufinden.




**Bescheidenheit**  
Spiele Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.




**Freundschaft**  
dann wirst Du nicht nur beim Judo Freunde finden.



**Selbstbeherrschung**  
Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin – beim Training, Wettkampf und im Leben. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die Dir unfair erscheinen.



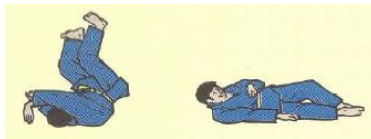
**Wertschätzung**  
Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



**Mut**  
Nimm Dein Herz in die Hand – im Randori, im Wettkampf und im Leben selbst. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.

## Ukemi (Falltechnik)

Fallen ohne sich zu verletzen



**Nage-waza (Wurftechnik)**

Beim **Judo-Standkampf** versuchen die Kämpfenden sich gegenseitig kontrolliert zu werfen mit einer **beliebigen Wurftechnik**.

**Katame-waza (Haltetechnik)**

Beim **Judo-Bodenkampf** versuchen die Kämpfenden sich gegenseitig auf den Rücken zu bringen und dort mit einem **beliebigen Haltegriff** zu kontrollieren.

**Partnerverhalten**

Beim Judo gibt es mit dem „**Abklopfen**“ ein **universelles STOP-Signal**, das alle Aktionen unmittelbar beendet.

**Judobegriffe**

Judo	sanfter Weg
Sei-ryoku-zen-yo	Das technische Prinzip im Judo
Ji-ta-kyo-ei	Das moralische Prinzip im Judo
Mokuso	Meditation, schweigen, verstummen
Yame	Aufhören!
Sensei	Lehrer, Meister
Hajime	Kämpft
Mate	Stopp, Kampfunterbrechung
Randori	Übungskampf
Shiai	Offizieller Wettkampf
Tori	Werfer, Ausführender
Uke	Der passive Partner, der Geworfene
Judogi	Judoanzug
Obi	Judogürtel
Kyu-Grad	Schülergrad, Farbgurte
Dan-Grad	Meistergrad, Schwarzgurte usw.