

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 Kriegerern (*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“, Kampfbende, Ende der Judo-Stunde