

Österreichischer Judoverband

A photograph of two judo athletes in a struggle. One athlete, wearing a blue gi, is in a high, inverted position, possibly performing a throw or a complex technique. The other athlete, wearing a white gi, is on the ground, supporting the first athlete. The background is a light, textured surface. A dark horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text 'PRÜFUNGS-PROGRAMM'.

PRÜFUNGS- PROGRAMM

FRAGEN UND ANTWORTEN

JUDO
AUSTRIA

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR DEN 11. BIS 1. KYU

2. Auflage August 2022

HERAUSGEBER: Österreichischer Judoverband

GESTALTUNG: Erwin Schön (7. Dan)

CO-AUTOREN: Gerhard Bucina (8. Dan) †
Prof. Karl Karner (8. Dan)
Ing. Alfred Himmler (7. Dan)
Mag. Vojko Gavrilovic (6. Dan)
Paul Fiala (6. Dan)
Monika Kronberger (3. Dan)
Markus Moser, MSc (2. Dan)

FOTOS: Robert Frankl (2. Dan)

Copyright by © Österreichischer Judoverband
Alle Rechte vorbehalten.

LITERATURANGABE:

Lehrbücher „Sicheres Fallen“ und „Fallen - aber sicher“ von Prof. Karl Karner, Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), genehmigt vom Bundesministerium für Unterricht und Kunst

Österreichischer Judoverband



VORWORT & DANKSAGUNG

In den Broschüren dieser Serie findest du die derzeit gültigen Kyu-Prüfungsbestimmungen des Österreichischen Judoverbandes. Die beschriebenen Techniken, Bewegungsabläufe und Theoriefragen stellen die Mindestanforderung für den jeweiligen Grad bei einer Kyu-Prüfung dar.

Das Kyu-Prüfungsprogramm ist kein Ausbildungsprogramm!

Die methodische Erarbeitung der einzelnen Techniken und Bewegungsabläufe liegt allein im Verantwortungsbereich der Trainerin bzw. des Trainers. Sie bzw. er muss ihre bzw. seine Judoka ihren motorischen und koordinativen Fähigkeiten entsprechend durch geeignete vorbereitende Übungen an die geforderten Techniken und Bewegungsabläufe heranführen.

Alle genderspezifischen Ausdrücke beziehen sich auf Personen jedweden Geschlechts.

Für das Zustandekommen dieser Hefte danken wir jenen Vereinen und Personen, die zum Zeitpunkt des Entstehens der Hefte (2016) im Amt waren: der Sportunion Noricum Leibnitz, dem ASKÖ Judoclub Graz und vor allem dem Judoclub ASKÖ Gleisdorf Sparkasse und seinen Mitgliedern, insbesondere dem Obmann Julius Rankl. Ebenso dem Judo-Landesverband Steiermark, vor allem dem Präsidenten und IJF-Kampfrichter Manfred Hausberger, dem JLV- Prüfungs- und ÖJV-Ausbildungsreferenten Ing. Alfred Himmler und dem JLV-Kata-Referenten Ing. Karl Fratzl. Ein besonderer Dank gebührt den Darstellern, die sich mit großer Freude für die Fotoaufnahmen zur Verfügung gestellt und geduldig die Übungen vorgeführt haben.

Dies waren: Maya Kochauf, Luca Lehrer, Lara Annerer, Lena Annerer, Ian Stefan Rupp, Daniel Gruber, Michelle Kolosa, Paula Peinsipp, Hanna Peinsipp, Marc Grasmugg, Christoph Gollner, Julius Resch und Manuel Manninger. Für die Nutzung der Illustration der Judo-Werte danken wir ganz besonders dem Deutschen Judo Bund.

Erwin Schön
Prüfungsreferent des
Österreichischen Judoverbandes

DIE JUDO-WERTE

1



HÖFLICHKEIT

Behandle deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitmenschen wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

2



RESPEKT

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

3



ERNSTHAFTIGKEIT

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

4



BESCHEIDENHEIT

Spiele dich nicht selbst 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.

5



EHRlichkeit

Sei immer ehrlich und kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und Hintergedanken.

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 einem scheinbar übermächtigen Gegner.



6

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.



7

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.



8

WERTSCHÄTZUNG

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



9

FREUNDSCHAFT

Achte all diese Werte und alle Menschen, dann wirst du nicht nur beim Judo Freunde finden.



10

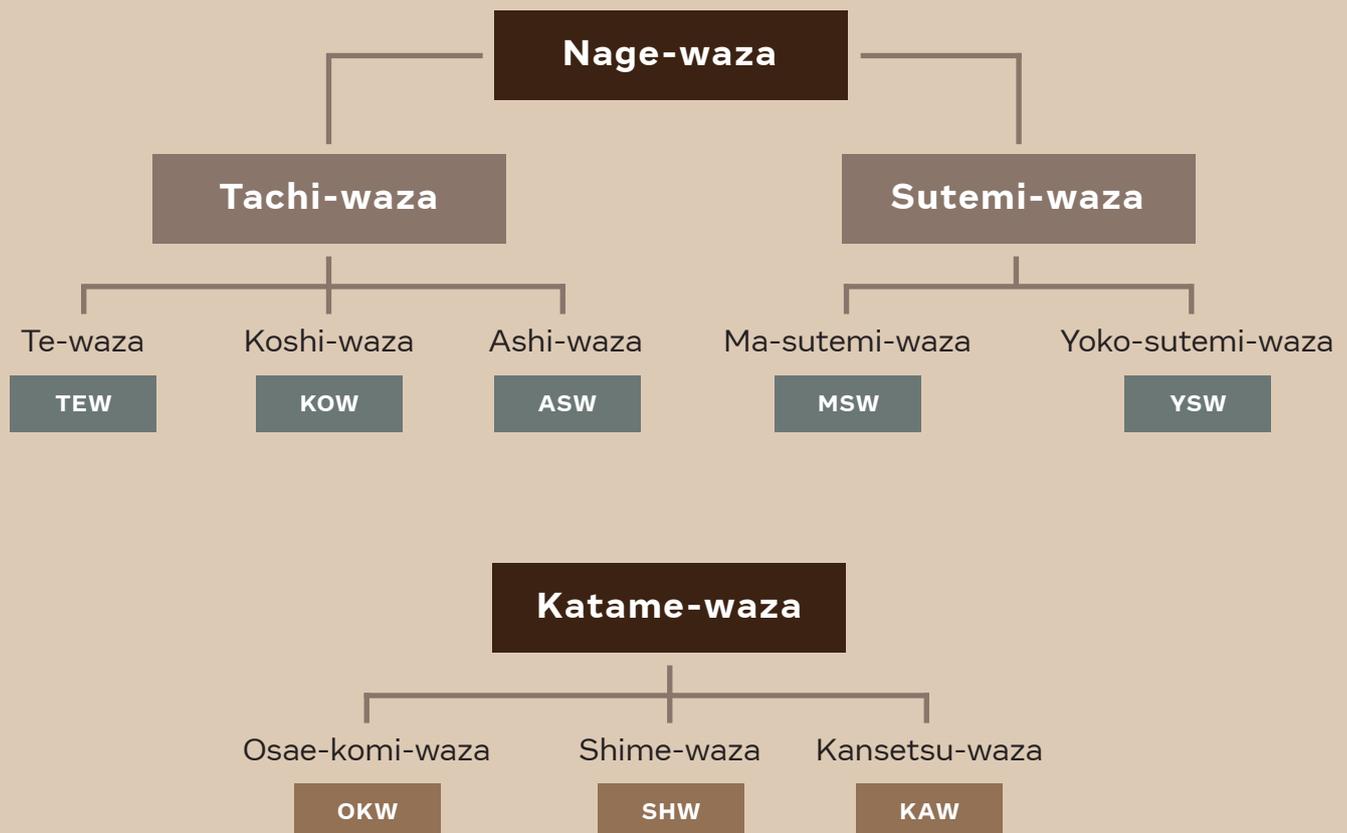
KLEINES JUDO ABC

Ashi	Bein, Fuß	Okuri	Beide, verbunden
Ashi-waza	Beintechniken	Osae-komi-waza	Festhaltetechniken
Barai / Harai	Fegen	Otagai ni rei	Gruß zum Partner/zur Partnerin
Dan	Rang, Stufe (Meister)	Otoshi	Sturz, fallen
Eri	Kragen, Revers	Rei	Grüßen
Gari	Sicheln	Sankaku-waza	Dreieckstechniken
Guruma	Rad	Seiza	Abknien (niedersetzen)
Hajime	Beginnen, los	Sensei	Lehrer
Hidari	Links, von links	Sensei ni rei	Gruß zum Lehrer
Jigo-hon-tai	Verteidigungsstellung	Shime-waza	Würgetechniken
Judo	Sanfter Weg	Shinpan	Kampfrichter
Judoka	Judo-Sportler	Shizen-hon-tai	Grundstellung
Judogi	Judo-Kleidung	Soto	Außen, von außen
Kake / Gake	Abwurf, Hängen	Sutemi-waza	Selbstfalltechniken
Katame-waza	Techniken in Bodenlage	Tachi-waza	Wurftechniken im Stand
Kansetsu-waza	Hebeltechniken	Tai	Körper
Kiritsu	Aufstehen	Tatami	Matte, Reisstrohmatten
Ko	Klein	Te	Hand, Arm
Koshi / Goshi	Hüfte	Te-waza	Handtechniken
Koshi-waza	Hüfttechniken	Tori	Ausführender
Kumi-kata	Art des Zufassens	Tsukure	Wurfeingang, -ansatz
Kuzushi	Gleichgewichtsbruch	Uchi	Innen, von innen
Kyu	Rang, Stufe (Schüler)	Uchi-komi	hintereinanderfolgende Wurfeingänge ohne Fall
Ma-sutemi-waza	Selbstfalltechniken nach hinten	Uke	Nicht Ausführender
Mate	Ende, Stopp	Ukemi-waza	Falltechnik
Migi	Rechts, von rechts	Uwagi	Judo-Jacke
Mokuso	Meditation (Augen schließen, ruhig sitzen)	Waza	Technik(en), Übung(en)
Nage-waza	Wurftechnik	Yoko	Seite, von der Seite
Ne-waza	Bodentechnik (aus der Rückenlage)	Yoko-sutemi-waza	Selbstfalltechniken zur Seite
O	Groß	Zori (Zoori)	Sandalen, Slipper (ursprünglich aus Reisstroh)
Obi	Gürtel	Zubon	Hose

JAPANISCH ZÄHLEN

Ichi, Sho	Eins	Roku	Sechs
Ni	Zwei	Shichi, Nana	Sieben
San	Drei	Hachi	Acht
Shi, Yon	Vier	Kyu	Neun
Go	Fünf	Ju	Zehn

EINTEILUNG DER TECHNIKEN (NACH KODOKAN)



Die Zuordnung der angeführten Techniken nach Kodokan, ist durch das farbige Kästchen mit der entsprechenden Abkürzung erkennbar gemacht.

ALLGEMEINES

Die Ausübenden des Judosports werden Judoka genannt. Die Kampfkleidung wird als Judogi bezeichnet. Im Judo wird der Ausführende einer Technik Tori (Angreifer) und jener, der die Technik zulässt, Uke (Angegriffener) genannt. In den Broschüren des Prüfungsprogramms der einzelnen KYU-Grade erkennst du Tori an seinem blauen, Uke an seinem weißen Judogi.

Bevor wir zur Judo-Praxis übergehen solltest du noch folgende Dinge beachten:

VERANTWORTLICHKEIT

Judo ist ein Kampfsport!

Um aber möglichst gefahrlos üben zu können, musst du auf deinen Partner aufpassen. Wie kannst du das am besten machen?

- | Befolge die Anweisungen deines Trainers!
- | Bei Wurftechniken suche immer einen festen und sicheren Stand (das Gleichgewicht), sofern es die Ausführungsart zulässt.
- | Bei Wurftechniken wird der Partner immer „gesichert“. Das heißt, du lässt im Allgemeinen den Ärmel deines Partners nicht los, bevor er auf der Matte liegt.
- | In der Bodenarbeit wird eine Technik nicht mehr weitergeführt, sobald sich dein Partner geschlagen gibt. Dies ist dann der Fall, wenn er mit einer Hand oder einem Fuß zwei- oder mehrmals auf deinem Körper bzw. auf der Matte abklopft, oder wenn er z.B. „Aus!“ (japanisch „Maitta!“) ruft.
- | Verantwortlichkeit von Uke: 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!

GRUNDSATZ VON „AKTION“ UND „REAKTION“

Im Judosport sind beide Kämpfer ständig in Bewegung. Das bedeutet, dein Gegner steht selten still. Daher sind auch im Training alle Techniken stets aus der Bewegung zu üben und auszuführen. Durch das Üben in der Bewegung wird nicht nur dein Auge für das Erkennen von Situationen geschult, du bekommst auch ein Gefühl dafür, welche „Reaktion“ auf die „Aktion“ deines Partners die richtige ist. Nur nach einem Fehler deines Partners (Aktion) ist eine wirksame Technik (Reaktion) möglich. Natürlich kannst du deinen Partner auch zu diesem Fehler veranlassen oder zwingen (Aktion - Reaktion - Aktion).

GRUNDSATZ DER „GESCHWÄCHTEN POSITION“

Je nach Schrittstellung von Uke ist dieser in verschiedene Richtungen „labil“, in einer „geschwächten Position“. Um Uke zu werfen, musst du diese geschwächte Position ausnützen.

GRUNDSATZ DER „RECHTS- UND LINKSAUSFÜHRUNG“

Jede Technik ist sowohl in Rechts- als auch in Linksausführung zu üben und zu können. Die Beherrschung von Techniken auf beide Seiten (auch auf die andere Seite) erlaubt dir im Wettkampf mehr taktische Möglichkeiten. Das kann einiges zur Verwirrung des Gegners und damit zu deinem Sieg beitragen.

Bei der Prüfung sind bestimmte Techniken rechts und links vorzuzeigen, bei anderen kannst du die Seite (rechts oder links) frei wählen. Das ist in der Beschreibung angeführt bzw. auf der Übersichtsseite mit „RL“ (rechts und links) oder „nW“ (nach Wahl) erkenntlich gemacht.

DARSTELLUNG DER JUDOTECHNIKEN

Für die Darstellung der beschriebenen Judotechniken wurde überwiegend die Rechtsausführung gewählt. Einige Techniken werden in Linksausführung dargestellt, da hier der Bewegungsablauf besser erkennbar ist.

ANTWORTEN ZU DEN PRÜFUNGSFRAGEN

In dieser Broschüre sind aus Gründen der Aktualität nur die Theoriefragen, nicht aber die Antworten enthalten. Die Zusammenfassung der Antworten kannst du auf der ÖJV-Homepage www.judoaustria.at unter „Service/Downloads/Dokumente und Skripten“ herunterladen. Dadurch entsprechen die Antworten stets den aktuellen Bestimmungen und Auslegungen.

QR-CODE

Auf Seite 3 jedes Hefts findest du einen QR-Code, der dich zur Playlist aller Techniken für diesen Grad führt. Sofern vorhanden sind auch die Zielübungen mit einem QR-Code versehen. Dieser Code führt dich zu einem Internetlink, wo ein Video den Bewegungsablauf der Zielübung oder einer gestellten Aufgabe zeigt.



Zum Beispiel führt dich der rechts platzierte QR-Code zur Downloadseite des Österreichischen Judoverbandes, wo sich die Prüfungsfragen mit den Antworten befinden.

DIE GRUNDSTELLUNGEN

Im Judo wird die natürliche Grundstellung als Shizen-hon-tai oder Shizen-tai bezeichnet. Dabei steht man aufrecht, die Füße parallel etwa in Schulterbreite. Ist der rechte Fuß vorgestellt, nennt man sie Migi-shizen-tai, ist der linke Fuß vorgestellt, Hidari-shizen-tai.

Die Verteidigungsstellung wird als Jigo-hon-tai oder Jigo-tai bezeichnet. Dabei steht man mit weit geöffneten Beinen, die Knie sind tief gebeugt, die Oberschenkel fast waagrecht. Damit wird der Körperschwerpunkt abgesenkt. Ist der rechte Fuß vorgestellt, nennt man sie Migi-jigo-tai, ist der linke Fuß vorgestellt, Hidari-jigo-tai.

DAS BINDEN DES GÜRTELS (OBI)

Die Seiten der Jacke (Kimono) werden immer gleich übereinander gelegt, egal ob Mädchen oder Junge. Die linke Seite wird über die rechte Seite gelegt.

Du beginnst mit der Mitte des Gürtels und legst ihn von vorne über deinen Bauch (Bild 1), ...

1



...führst beide Enden nach hinten und überkreuzt sie am Rücken (Bild 2).

2



Dann führst du sie wieder nach vorne (Bild 3).

3



Die Enden werden vorne überkreuzt (Bild 4).

4



Das darüber liegende Ende wird von unten her, hinter beiden Gürtelteilen vorbei, nach oben durchgezogen (Bild 5).

5



Nun bindest du den Knoten wie in der Abbildung dargestellt (Bild 6 und 7).

6



7



PRÜFUNG VON VORGRADEN

Das Programm der erreichten Grade ist auszugsweise, das des angestrebten Grades ist zur Gänze vorzuzeigen.

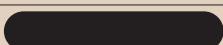
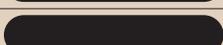
ANWENDUNGSAUFGABEN

Die in diesem Heft abgebildeten Anwendungsaufgaben sind lediglich Beispiele, wie du diese lösen kannst. Bei der Prüfung kannst du auch andere Lösungen demonstrieren. Dein Trainer hat sicherlich noch weitere Beispiele und Übungen, die du selbstverständlich ebenfalls vorzeigen kannst.

GRADUIERUNGSSTUFEN

Derzeit bestehen im Österreichischen Judoverband folgende Graduierungsstufen:

Kyu	Farbe	Mindestalter
11.		keines
		4
		5
		6
10.		7
9.		7
8.		8
7.		9
6.		10
5.		11
4.		12
3.		13
2.		14
1.		15

Dan	Farbe
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Weiß-Gelbgurt (10. Kyu)	Gelbgurt (9. Kyu)	Gelb-Orange- gurt (8. Kyu)	Orangegurt (7. Kyu)	Orange-Grün- gurt (6. Kyu)
------------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Hockstand) • Fall seitwärts (Hockstand) • Fall vorwärts (Kniestand) • Rolle vorwärts (Halbkniestand) • Rolle rückwärts (Hockstand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Stand) • Fall seitwärts (Stand) • Fall vorwärts (Grätschstand) • Rolle vorwärts (Stand) • Rolle rückwärts (Stand) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fall rückwärts (Hindernis) • Fall seitwärts (Hindernis) • Rolle vorwärts (Hindernis) • Rolle rückwärts (Hindernis) 		<ul style="list-style-type: none"> • Überschlag (freier Fall)
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------

Kumi-kata

Kuzushi

Nage-waza (Wurftechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Uki-goshi • O-soto-otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • De-ashi-barai • O-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Koshi-guruma • Ippon-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Morote-seoi-nage • Tsuru-komi-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ko-uchi (Barai/Gari) • O-uchi (Barai/Gari) • Tai-otoshi • Tani-otoshi
----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Katame-waza (Bodentechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip „Kesa“ • Prinzip „Yoko“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Prinzip „Tate“ • Prinzip „Kami“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku-kesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Kata-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude-hishigi-juji-gatame • Ude-garami • Uki-gatame
----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Wechsel zwischen zwei Kesa-Techniken • Wechsel zwischen zwei Yoko-Techniken • Befreiung aus Kesa-Techniken • Befreiung aus Yoko-Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Befreiung aus Tate-Techniken • Befreiung aus Kami-Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Von Nage-waza zu Osae-komi-waza • Bewegungsrichtungen • Aussteigen in und gegen die Eindrehrichtung • O-goshi gegen Koshi-guruma • Befreiung aus Gyaku-kesa-gatame • Aus Bankstellung bzw. Bauchlage von Uke zu Osae-komi-waza 	<ul style="list-style-type: none"> • Blockieren • Prinzip der Kampfauslage • Bewegung von Uke über den Griff in alle Richtungen • Befreiung aus Kata-gatame • Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori • Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombination O-uchi/Ko-uchi und umgekehrt • Von Tsuru-komi-goshi zu Tani-otoshi • Von Tai-otoshi zu Tai-otoshi • Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück • Aus Bankstellung von Uke zu Kansetsu-waza • Befreiung aus Uki-gatame
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KYU-PRÜFUNGSPROGRAMM DES ÖSTERREICHISCHEN JUDOVERBANDES

Grüngurt (5. Kyu)	Grün-Blaugurt (4. Kyu)	Blaugurt (3. Kyu)	Blau-Braungurt (2. Kyu)	Braungurt (1. Kyu)
------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-------------------------------

Ukemi-waza (Falltechnik)

--	--	--	--	--

Nage-waza (Wurftechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • O-soto-gari • Harai-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi-mata • Ko-uchi-maki-komi • Sumi-gaeshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiza-guruma oder Sasae-tsuri-komi-ashi • Soto-maki-komi • Tomoe-nage 	<ul style="list-style-type: none"> • Okuri-ashi-barai • Ko-soto-gari/gake • Utsuri-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ashi-guruma oder O-guruma • Yoko-guruma • Ura-nage
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Katame-waza (Bodentechnik)

<ul style="list-style-type: none"> • Ura-gatame • Nami-juji-jime • Gyaku-juji-jime • Kata-juji-jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude-hishigi-hiza-gatame • Ude-hishigi-ude-gatame • Sankaku-waza 	<ul style="list-style-type: none"> • Okuri-eri-jime • Koshi-jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Eri-jime • Ude-hishigi-waki-gatame • Ude-hishigi-ashi-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadaka-jime • Kata-ha-jime
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

Anwendungsaufgaben

<ul style="list-style-type: none"> • Werfen in 4 Wurfrichtungen • Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt • Befreiung aus Ura-gatame • Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen und Kombinationen mit Ashi-waza • Uchi-mata-sukashi • Verteidigung gegen Hishigi 	<ul style="list-style-type: none"> • Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza • Aus der Bankstellung von Uke zu Shime-waza • Handlungskomplex mit Sankaku (Aktion/Reaktion) 	<ul style="list-style-type: none"> • Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage • Handlungskette mit der Tokui-waza (Tori/Uke) • Handlungskette am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungskomplex mit der Tokui-waza unter technisch/taktischen Aspekten • Handlungskomplex am Boden unter technisch/taktischen Aspekten
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

--	--	--	--	--

NOTIZEN

A large, empty grey rectangular area intended for students to take notes during the lecture. It occupies the majority of the page below the 'NOTIZEN' header.



burgenland

die sonnenseite österreichs

HERZLICH WILLKOMMEN IM BURGENLAND: EIN LAND ZEIGT SICH VON SEINEN SCHÖNSTEN SEITEN.



Mit 300 Sonnentagen ist das Burgenland die richtige Adresse, wenn man nach sportlicher Abwechslung sucht. Ob Radfahren, Wandern, Nordic Walken oder Laufen - das Burgenland bietet Bewegungshungrigen eine Fülle von Möglichkeiten. Und im milden pannonischen Klima können viele Sportarten fast ganzjährig ausgeübt werden. Das vielfältige Angebot an Ausflugszielen und eindrucksvolle Landschaften warten darauf entdeckt zu werden.

Mehr auf burgenland.info



JUDOMATTE PROFI



MMA KAMPFSPORTMATTE



JUDO WURFMATTE



JUDOBODEN FALTBAR



Berger GmbH
Industriestraße 9 | 2000 Stockerau | Österreich
+43 2266 621 260 | info@bergergmbh.at | www.sportmatten.com

© Burgenland Tourismus - Oliver Gass