

# Österreichischer Judoverband

## PRÜFUNGS- PROGRAMM



## FRAGEN UND ANTWORTEN





**Offizielles  
PRÜFUNGSPROGRAMM  
des  
Österreichischen Judoverbandes (ÖJV)  
für den  
11. bis 1. Kyu**

## **ERGÄNZUNGEN ZUM KYU-PROGRAMM**

**Juni 2025**

zur 1. Auflage 2016 des Prüfungsprogramms für den 11. bis 1. Kyu  
3. Auflage 2023 Fragen und Antworten

**Herausgeber:** Österreichischer Judo Verband (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 einer/eines Judoka aussehen (Grundbegriffe)?

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

- Hose (*Zubon*)
- Jacke (*Uwagi*)
- Gürtel (*Obi*)
- Weibliche *Judoka* sollen ein weißes T-Shirt oder kurzärmeligen Einteiler unter dem *Judogi* tragen.
- Außerdem gehören zu einer vollständigen Kleidung *Zori* (Fußbekleidung) für deine Wege außerhalb der Matte (*Tatami*).

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

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

### 4. Wie zeigt die/der *Judoka*, dass sie/er für ihre\*n/seine\*n Partner\*in verantwortlich ist?

- Sie/Er sichert bei Würfen immer ihre\*n / seine/n Partner\*in.
- Sie/Er führt die Technik nicht weiter, sobald die/der Partner\*in 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 die richtigen Voraussetzungen gibst!

### 5. Wie lauten die wichtigsten Kommandos des Kampfgerichts?

- *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 Kampfgerichts.

KOMMANDO	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF
• <i>Osae-komi</i> .....	Haltegriff;
• ( <i>Osae-komi</i> ) <i>Toketa</i> .....	Haltegriff gelöst;
• <i>Sono-mama</i> .....	„nicht bewegen“, gilt für beide <i>Judoka</i> ;
• <i>Yoshi</i> .....	„weitermachen“, nach <i>Sono-mama</i> .
• <i>Ippon</i> .....	ganzer Punkt, Kampf ist zu Ende
• <i>Waza-ari</i> .....	halber Punkt
• <i>Waza-ari awasete Ippon</i> .....	zwei <i>Waza-ari</i> ergeben <i>Ippon</i>
• <i>Yuko</i> .....	kleine Wertung

### 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
- die/den Partner\*in absichtlich verletzen.

### 3. Wann wird *Osae-komi* angesagt und wie lange muss dieser gehalten werden?

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

- die/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 der/des Festgehaltenen muss mit der Matte in Kontakt sein.
- *Osae-komi* wird auch außerhalb der Kampffläche angesagt, wenn nach einer gültigen Wurfaktion beide Kämpfer\*innen auf der Sicherheitsfläche auftreffen und unmittelbar danach eine Festhalte-technik angesetzt wird.
- *Uke* darf weder Bein (Beine) noch den Körper von *Tori* mit ihren/seinen Beinen umschlingen.

WERTUNG	BEDEUTUNG IM WETTKAMPF	ERFORDERLICHE OSAE-KOMI-ZEIT:
• <i>Ippon</i> .....	voller Punkt .....	Festhaltegriff 20 Sekunden

- *Waza-ari* ..... halber Punkt ..... Festhaltegriff zwischen 10 und 19 sec.
- *Yuko* ..... kleine Wertung ..... Festhaltegriff zwischen 5 und 9 sec.

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

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

- Wenn sie/er am Boden jene\*n *Judoka*, die/der sich in einer ungünstigen Position befindet, bestrafen möchte.
- Wenn am Boden ein\*e *Judoka* offensichtlich verletzt ist, oder dies dem Kampfgericht anzeigt und eine ärztliche Betreuung erforderlich ist.

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

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

# Gelb-Orangegurt (8. Kyu)

## Theorie

### 1. Wie sieht die Wettkampffläche aus?

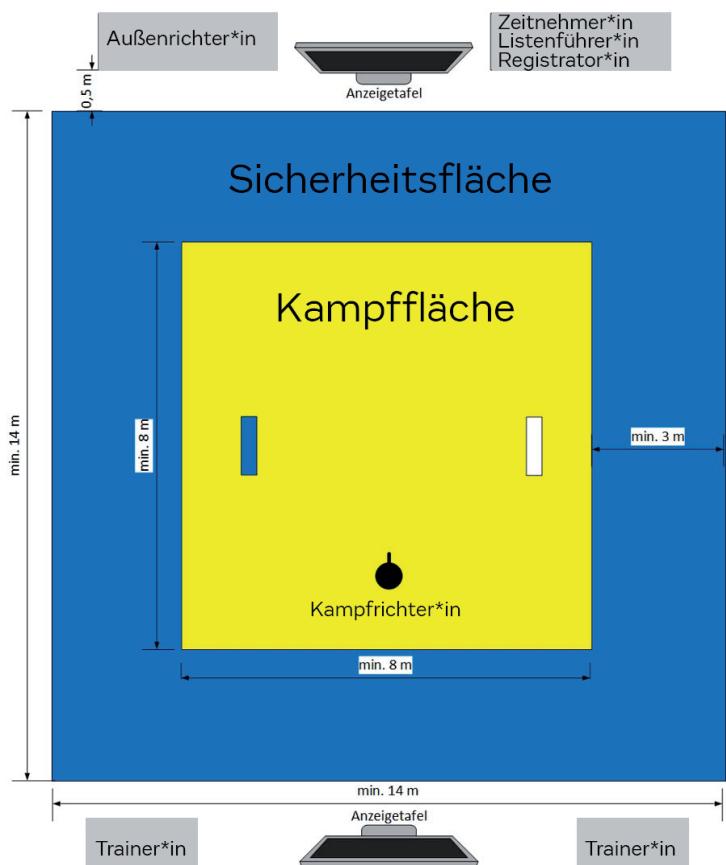
Die Wettkampffläche hat eine Abmessung von mindestens  $14 \times 14$  m (ÖJV  $13 \times 13$  m). Sie besteht aus folgenden Zonen:

- Sicherheitsfläche:** diese muss mindestens 3 m breit sein;
- Kampffläche:** diese hat eine Abmessung von mindestens  $8 \times 8$  m (ÖJV mindestens  $7 \times 7$  m).

Bei Landesverbandsmeisterschaften sowie Vereinsturnieren können diese Maße auch unterschritten werden.

Bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Masters  $10 \times 10$  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. Das dritte *Shido* für eine\*n *Judoka* wird zu *Hansokumake*.

#### STRAFE BEDEUTUNG IM WETTKAMPF

- | STRAFE                 | BEDEUTUNG IM WETTKAMPF                                       |
|------------------------|--|
| • <i>Shido 1 und 2</i> | wird registriert.  |
| • <i>Shido 3</i>       | ist <i>Hansokumake</i> ..... <i>Ippon</i> für Gegner*in      |
| • <i>Hansokumake</i>   | Disqualifikation/Ausschluss ..... <i>Ippon</i> für Gegner*in |

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

Es gibt Ausnahmen für ein direktes *Hansokumake*, wo die/der bestrafte *Judoka* im Bewerb verbleibt:

- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampfregeln entspricht.

### **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

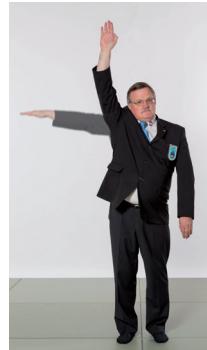
### 1. Wie sehen die Handzeichen des Kampfgerichts aus?



Ippon



Waza-ari



Waza-ari awasete  
Ippon



Yuko



Osae-komi



(Osae-komi-)Toketa



Sono-mama



Yoshi



Mate



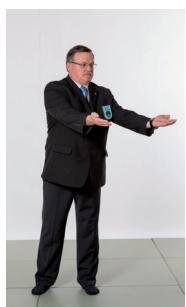
Falsche Attacke  
(Scheinangriff)



Inaktivität



eine Strafe  
verhängen



Aufforderung zum  
Aufstehen



Kleidung ordnen



die Ärztin/den Arzt auf die  
Matte rufen



Verkündigung der Siegerin/  
des Siegers

## **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
- Schwung
- Auftrefffläche ist der Rücken oder *Uke* landet in einer „Brücke“. Wenn bei Rollbewegungen über den Rücken kein Stopp vorhanden ist, wird auch *Ippon* gegeben.

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)
- die Auftrefffläche muss mindestens die Seite des Oberkörpers sein.

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

- Landung auf der Seite ( $90^\circ$ ) oder fast auf der Seite.
- Landung am oberen Rücken.
- Landung auf der Seite der Schulterachse und einem Ellbogen.
- Landung auf beiden Gesäßbacken.
- wenn sich *Uke* mit beiden Händen oder Ellbögen auf der *Tatami* abstützt, um nicht auf dem Rücken zu landen, wird *Yuko* gegeben.

Ein\*e Judoka kann mehrere *Yuko* erhalten, diese werden nie zu einem *Waza-ari* oder *Ippon* umgewandelt.

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

Wenn ein\*e *Judoka* in einem Kampf den zweiten *Waza-ari* erreicht, so hat die/der Kampfrichter\*in *Waza-ari awasete Ippon* anzusagen.

*Waza-ari awasete Ippon* kann ein\*e *Judoka* erzielen:

- wenn ihr/ihm zweimal eine Wurftechnik gelingt, die mit *Waza-ari* bewertet wird.
- wenn sie/er zuerst für einen Wurf *Waza-ari* erhält und dann ihre/seinen Gegner\*in 10 Sekunden mit einer *Osea-komi-waza* festhält.
- wenn ein\*e *Judoka* für einen *Osae-komi* (10-19 sec) einen *Waza-ari* erhalten hat und ihr/ihm dann ein Wurf gelingt, der mit *Waza-ari* bewertet wird
- wenn ein\*e *Judoka* für einen *Osae-komi* (10-19 sec) einen *Waza-ari* erhalten hat und es ihr/ihm nochmals gelingt, ihre/seinen Gegner\*in 10 Sekunden mit einer *Osae-komi-waza* zu fixieren.

# Orange-Grüngurt (6. Kyu)

## Theorie

### 1. Welche Aufgaben haben die/der Kampfrichter\*in und die Außenrichter\*innen?

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

### 2. Was ist bei Hebelgriffen (*Kansetsu-waza*) erlaubt?

Im *Judo* darf nur das Ellbogengelenk gehebelt werden. Der Hebelgriff ist sofort zu lösen, wenn die/der Partner\*in abklopft oder auf andere Weise zeigt, dass sie/er sich geschlagen gibt. Hebelgriffe dürfen im Standkampf nicht angesetzt werden.

### 3. Wie läuft ein Wettkampf ab?

Nach dem Eintreffen der *Judoka* am Wettkampftisch 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 Schüler\*innen 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\*e *Judoka* mindestens 10 Minuten Erholungspause
- Siegerehrung



# Grüngurt (5. Kyu)

## Theorie

### 1. Was ist bei Würgetechniken (*Shime-waza*) 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. Das Würgen bei gleichzeitigem Überstrecken eines Beins von *Uke* wird mit *Mate* unterbrochen. Der Würgegriff ist sofort zu lösen, wenn die/der Partner\*in abklopft oder auf eine andere Weise erkennen lässt, dass sie/er sich geschlagen gibt!

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

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

- Verweigern des Griffes
- Scheinangriff
- einseitiges Fassen
- Inaktivität
- mit Stößen oder Tritten den Griff der Gegnerin/des Gegners zu lösen
- die Finger der Gegnerin/des Gegners umbiegen
- 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

In den Altersklassen U8, U10 und U12 werden folgende zusätzliche Aktionen mit *Shido* bestraft:

- einseitiger Griff weit in den Rücken der Gegnerin/des Gegners (Crossgrip)
- Angriff mit Würfen wie *Seoi-nage*/*Seoi-otoshi*, direkt eingesprungen auf ein Knie oder beide Knie
- alle Formen von *Ura-nage*

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

### 3. Wann verkündet die/der Kampfrichter\*in *Mate*?

Die/Der Kampfrichter\*in hat in folgenden Fällen den Kampf mit *Mate* zu unterbrechen:

- wenn ein\*e oder beide Kämpfer\*innen eine verbotene Handlung begehen (**Ausnahme:** wenn bei angesagtem *Osae-komi* *Uke* eine leichte verbotene Handlung begeht, kann die Strafe hiefür auch ohne Unterbrechung des Kampfes ausgesprochen werden.)
- wenn eine\*r oder beide Kämpfer\*innen verletzt werden oder eine ärztliche Untersuchung benötigen
- wenn in *Ne-waza* keine Fortschritte zu bemerken sind
- immer dann, wenn es das Kampfgericht für notwendig hält.

In den Altersklassen U8, U10 und U12 wird zusätzlich bei folgenden Aktionen der Kampf mit *Mate* unterbrochen:

- der Versuch, eine Würgetechnik (*Shime-waza*) anzusetzen
- der Versuch, eine Hebeltechnik (*Kansetsu-waza*) anzusetzen
- in den Altersklassen U8 und U10 werden sämtliche Sangaku Waza Techniken und deren Abarten mit „*Mate*“ unterbrochen.
- in der Altersklasse U12 ist Sangaku Waza mit dem Ziel einer Osaekomi Waza erlaubt, sollte während der Sangaku Waza zu Shime- oder Kansetsu Waza gewechselt werden, wird der Kampf mit „*Mate*“ unterbrochen.

# Grün-Blaugurt (4. Kyu)

## Theorie

### 1. Was bedeutet Inaktivität?

Unter Inaktivität versteht man, wenn ein\*e oder beide *Judoka* keine erkennbaren Angriffsaktionen durchführen. Nach etwa 20 bis 30 Sekunden wird ein solches Verhalten durch das Kampfgericht mit *Shido* bestraft. Nach dem Zugreifen haben die *Judoka* ungefähr 30 Sekunden Zeit, um einen Wurf vorzubereiten, erst dann wird *Shido* für Inaktivität gegeben.

### 2. Was bedeutet Passivität, defensives Verhalten bzw. Negativ-Judo?

Unter Passivität oder defensivem Verhalten versteht man, wenn ein\*e *Judoka* versucht, durch Blocken oder andere Handlungen Angriffe der Gegnerin/des Gegners zu verhindern und selbst nichts zur aktiven Gestaltung des Kampfes beiträgt. Das Kampfgericht 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 der Gegnerin/des Gegners zurückbiegen, um den Griff zu lösen
- eine übermäßig defensive Haltung einzunehmen

Folgende Verstöße werden mit *Shido* bestraft, wenn diese negativ (zur Verhinderung von Angriffen der Gegnerin/des Gegners) angewendet werden:

- einseitiges Fassen
- Pistolen- oder Taschengriff
- andere ungewöhnliche Formen zuzugreifen

### 3. Für welche verbotenen Handlungen erhält man Hansokumake?

*Hansokumake* erhält ein\*e *Judoka*, wenn sie/er bereits zweimal mit *Shido* bestraft wurde und abermals irgendeine verbotene Handlung begeht, oder wenn sie/er einen schweren Verstoß gegen die Wettkampfregeln begeht:

- Anwendung von *Kawazu-gake* (die/den Gegner\*in zu werfen, indem man ein Bein um das Bein der/des Anderen schlingt, während man mehr oder weniger in die gleiche Richtung schaut wie die/der Andere und sich rückwärts fallen lässt),
- eine Hebeltechnik an einem anderen Gelenk als dem Ellbogen anzusetzen,
- eine\*n Gegner\*in, die/der auf dem Rücken liegt, von der *Tatami* hochzuheben, um sie/ihn dann wieder auf die *Tatami* hinunter zu stoßen,
- das Standbein der Gegnerin/des Gegners von innen wegzufegen, wenn diese\*r eine Technik wie *Harai-goshi* etc. ausführt,
- Aktionen auszuführen, die den Hals oder die Wirbelsäule der Gegnerin/des Gegners verletzen könnten,
- die Anweisungen des Kampfgerichts 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 absichtlich nach hinten fallen zu lassen, wenn sich die/der Gegner\*in am Rücken festhält,
- harte oder metallene Gegenstände zu tragen (bedeckt oder unbedeckt),
- wenn der *Judogi* nicht den Wettkampfregeln entspricht,
- 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 um die Jahrhundertwende nach Österreich. Der damalige Trainer des Wiener Athletiksportklubs Johann (Hans) Köck (1871 – 1908) lernte 1905 bei einem Aufenthalt in England (London) *Judo* kennen, das damals allgemein als *Ju-jitsu* bezeichnet wurde. Seine Lehrer waren zu dieser Zeit die *Kodokan*-Jünger *Saukasu Uyenishi* und *Yukio Tani*. Köck war so begeistert, dass er diese Kampfkunst mit nach Österreich brachte. Am 4. März 1906 veranstaltete er im Orpheumtheater in Wien 18 eine Vorführung und stellte damit diese Kampfkunst der breiten Öffentlichkeit vor. Die erste *Ju-jitsu*-Schule wurde 1919 von Willy Curly (eigentlich Franz Sager, 1891 – 1933) gegründet und beim Sportverein der Wiener Verkehrsbetriebe wurde 1928 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 und Ringen mit neuen Elementen aus *Ju-jitsu* und *Judo*. Richtig Fuß fassen konnte *Judo* in Österreich aber erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Im Jahr 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 Judoverband (ÖJV). Seit Beginn des organisierten Judobetriebes, regelmäßig aber erst nach 1948, werden Österreichische Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften durchgeführt. *Judo* gehört seit seinem Bestehen mit acht 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\*innen antreten.

#### ● Cup-System

Jede\*r Verlierer\*in scheidet nach ihrer/seiner 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 Hoffnungsrounde die/der Sieger\*in ermittelt

#### ● Viergruppen-System mit Viertelfinal-Hoffnungsrounde

Jede Gewichtsklasse bzw. Auslosungseinheit wird in 4 Gruppen unterteilt, in denen die Verlierer\*innen vorübergehend ausscheiden. Der letzte Kampf in jeder Gruppe ist das Viertelfinale. Die Sieger\*innen dieses Kampfes stehen im Semifinale, wo sie gegeneinander um den Einzug in das Finale kämpfen. Die Verlierer\*innen der Viertelfinale kämpfen gegeneinander in Hoffnungsrounde (Verlierer\*in aus A gegen Verlierer\*in aus B, Verlierer\*in aus C gegen die/den aus D). Die Verlierer\*innen der Semifinali wechseln die Seite im Bronzemedailenkampf (Verlierer\*in Semifinale A/B kämpft gegen Hoffnungsroundensieger\*in C/D). Die Gewinner\*innen der Semifinali kämpfen im Finale um Platz 1 und 2. Dieses System kommt auf der IJF-World-Tour zur Anwendung.

- Die/Der Sieger\*in des Finalkampfes ist die/der Erste.
- Die/Der Unterlegene des Finalkampfes ist die/der Zweite.
- Die Sieger\*innen der Bronzemedailenkämpfe sind ex aequo Dritte.
- Die Unterlegenen der Bronzemedailenkämpfe sind ex aequo Fünfte.
- Die Unterlegenen der Trostrundenkämpfe sind ex aequo Siebente.

#### ● Viergruppen-System

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

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

## ● Viergruppen-System mit vollständiger Hoffnungsrounde

Bei dieser Variante des Cup-Systems kommen alle in die Hoffnungsrounde, unabhängig zu welchem Zeitpunkt sie in der Vorrunde ausgeschieden sind.

Bei nur 8 Starter\*innen werden die Verlierer\*innen gerade nach unten in die Trostrunden geschrieben, die Verlierer\*innen der Semifinali sind im Bronzemedailenkampf.

Bei 16 Starter\*innen werden die Verlierer\*innen der ersten Runde gerade nach unten geschrieben, die Verlierer\*innen der zweiten Runde wechseln die Seiten (A wird C), die Verlierer\*innen der Semifinali werden gerade nach unten geschrieben und sind im Bronzemedailenkampf.

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

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

## 2. Welche Altersklassen gibt es?

Altersklasse	Alter	Geschlecht	Bezeichnung
U8	7 Jahre	männlich/weiblich	
U10	8 – 9 Jahre	männlich/weiblich	Schüler*innen D
U12	10 - 11 Jahre	männlich/weiblich	Schüler*innen C
U14	12 – 13 Jahre	männlich/weiblich	Schüler*innen B
U16	14 – 15 Jahre	männlich/weiblich	Schüler*innen A
U18	15 – 17 Jahre	männlich/weiblich	Kadetten (Jugend)
U21	15 – 20 Jahre	männlich/weiblich	Junior*innen
U23	15 – 22 Jahre	männlich/weiblich	
AK	15 Jahre und älter	männlich/weiblich	Senior*innen (allgemeine Klasse)
	30 Jahre und älter	männlich/weiblich	Veteran*innen

**Hinweis:** Österreichische Meisterschaften werden ab der Altersklasse U16 ausgetragen.

### 3. Welche Gewichtsklassen und Kampfzeiten gibt es?

Altersklassen	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U21	U23	AK
Kampfzeit	2 min	2 min	2 min	2 min	4 min	4 min	4 min	4 min	4 min
Gewichtsklassen Männer in kg	+18–20	+18–20	+22–24	+27–30	+30–34	+42–46	+50–55	+55–60	+55–60
	+20–22	+20–22	+24–26	+30–34	+34–38	+46–50	+55–60	+60–66	+60–66
	+22–24	+22–24	+27–30	+34–38	+38–42	+50–55	+60–66	+66–73	+66–73
	+24–27	+24–27	+30–34	+38–42	+42–46	+55–60	+66–73	+73–81	+73–81
	+27–30	+27–30	+34–38	+42–46	+46–50	+60–66	+73–81	+81–90	+81–90
	+30–34	+30–34	+38–42	+46–50	+50–55	+66–73	+81–90	+90–100	+90–100
	+34–38	+34–38	+42–46	+50–55	+55–60	+73–81	+90–100	+100	+100
	+38–42	+38–42	+46–50	+55–60	+60–66	+81–90			
	+42–46	+42–46	+50–55	+60–66	+66–73	+90–100			
	+46*)	+46*)	+55*)	+66*)	+73*)				
Gewichtsklassen Frauen in kg	+18–20	+18–20	+20–22	+22–25	+25–28	+33–36	+40–44	+44–48	+44–48
	+20–22	+20–22	+22–25	+25–28	+28–32	+36–40	+44–48	+48–52	+48–52
	+22–25	+22–25	+25–28	+28–32	+32–36	+40–44	+48–52	+52–57	+52–57
	+25–28	+25–28	+28–32	+32–36	+36–40	+44–48	+52–57	+57–63	+57–63
	+28–32	+28–32	+32–36	+36–40	+40–44	+48–52	+57–63	+63–70	+63–70
	+32–36	+32–36	+36–40	+40–44	+44–48	+52–57	+63–70	+70–78	+70–78
	+36–40	+36–40	+40–44	+44–48	+48–52	+57–63	+70–78	+78*)	+78*)
	+40–44	+40–44	+44–48	+48–52	+52–57	+63–70	+78*)		
	+44–48	+44–48	+48–52	+52–57	+57–63	+70*)			
	+48*)	+48*)	+52*)	+57*)	+63*)				
Kampfzeit		2 min	2 min	2 min	4 min	4 min	4 min	4 min	4 min

Gemäß Sportordnung Punkt 4 müssen alle *Judoka*, die an Meisterschaften und/oder Turnieren in Österreich **ab der Altersklasse U16** teilnehmen, ihre **Nationalität** vom Österreichischen Judoverband in JAMA bestätigen lassen (Reisepasskopie an das ÖJV-Büro senden)!

- \*) **Zusatzregelung zu den Alters- und Gewichtsklassen im Nachwuchsbereich (U10, U12, U14 und U16):** Bei Einzelturieren kann der/die Turnierdirektor\*in 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\*innen 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 (BSO - Sport Austria) und Vizepräsident des Österreichischen Olympischen Komitees, sowie Ehrenpräsident des ÖJV (verstorben 2004)

Als besonders erfolgreiche Wettkämpfer\*innen können genannt werden:

- **Robert JAQUEMOND** ..... erster österreichischer Europameister (1952).
- **Peter SEISENBACHER** ..... erster österreichischer *Judo*-Olympiasieger (1984 und 1988), erster österreichischer *Judo*-Weltmeister (1985) und Europa-meister (1986)
- **Josef REITER** ..... Olympia-Bronzemedaille (1984), Vize-Europameister (1980) und 3x Bronze bei Europameisterschaften (1979, 1981, 1982)
- **Edith HROVAT** ..... erste österreichische *Judo*-Weltmeisterin (1980) in der Klasse bis 52 kg und 8-fache Europameisterin.
- **Dr.<sup>in</sup> 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.
- **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 (Vorläufer des Grand Slam) in Tokyo.
- **Walter HANL** ..... Paralympics-Sieger 1996 Atlanta und 2000 Sidney, 2-maliger Welt- und 4-maliger Europameister der Sehbehinderten.

Österreichs derzeit erfolgreichste *Judoka* sind:

- **Michaela POLLERES** ..... Vize-Olympiasiegerin Tokio 2020, Bronzemedallengewinnerin Olympische Spiele 2024 Paris, Bronzemedallengewinnerin WM Budapest 2021 und Doha 2023, Bronzemedallengewinnerin EM 2018 Tel Aviv, Bronzemedallengewinnerin Junioren-WM 2017 in Zagreb, Europameisterin U23 2018 in Györ, bisher 6 Gold- und 9 Bronzemedaillen auf der Worldtour.
- **Shamil BORCHASHVILI** ..... Bronzemedaille Olympische Spiele Tokio 2020, Bronze WM 2022 Taschkent, bisher 1xGold, 5xSilber und 1xBronze auf der Worldtour.
- **Lubjana PIOVESANA** ..... 5. Platz Olympische Spiele Paris 2024, WM-5. 2023, EM-5. 2024+2025, U23-Europameisterin 2018 (für GBR), bisher 2xGold und 8xBronze auf der Worldtour.
- **Elena DENGG** ..... Junioren-Weltmeisterin 2024, 3. Jun-WM 2023, U23-Europameisterin 2024, 3. Junioren-EM 2023, 2. Junioren-EM 2022, 3. U18-EM 2021.

# 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 der ausschreibenden Organisation
- Name der durchführenden Organisation
- 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\*in und verantwortliche\*r Kampfrichter\*in
- Proteste

### 2. Wogegen kann man Proteste einbringen?

Ein Protest kann grundsätzlich nur bei Verstößen gegen die Sportordnung 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 Entscheidung des Kampfgerichts ist im Allgemeinen nicht möglich. Nur wenn die/der Kampfrichter\*in eindeutig gegen die Mehrheitsregel verstößt, ist ein Protest möglich.

### 3. Wie ist der Judo-Sport organisiert?

- die/der JUDOKA ist Mitglied in einem Verein, im Landesverband und 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 in der GAISF.

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

Trainer\*innenausbildungsstufen und die Voraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Trainings-Assistenz	Mindestalter 14 Jahre	5. Kyu
• Übungsleiter*in	Mindestalter 16 Jahre	1. Kyu
• Staatlich geprüfte*r Instruktor*in	Übungsleiter*innenprüfung	1. Dan
• Staatlich geprüfte*r Sportlehrer*in (für Judo)		1. Dan
• Staatlich geprüfte*r Trainer*in	Instruktor*innenprüfung	2. Dan
• Staatlich geprüfte*r Diplomtrainer*in	Spezielle Ausbildung für Trainer*innen im Leistungssport durch die Sportakademien in Österreich	

Kampfrichter\*innenklassen und die Voraussetzungen dafür:

Ausbildungsstufe	Voraussetzung	Mindestgraduierung
• Landeskampfrichter*in	Mindestalter 15 Jahre, 3 Jahre Wettkampferfahrung, darf auf Landesverbandsebene alle Wettkämpfe leiten.	1. Kyu
• Bundeskampfrichter*in	Mindestalter 18 Jahre, ausreichend Praxis als Landeskampfrichter*in darf auf Bundesebene alle Wettkämpfe leiten.	1. Dan
• Internationale/r Kampfrichter*in (IJF-Continental)	Mindestalter 25 Jahre, 7 Jahre Judoerfahrung, 4 Jahre Praxis als Bundeskampfrichter*in, darf im jeweiligen Kontinent (z.B. Europa) Wettkämpfe leiten.	2. Dan
• Internationale/r Kampfrichter*in (IJF-International)	Mindestalter 30 Jahre, 7 Jahre Judoerfahrung, 4 Jahre Praxis als IJF-B-Kampfrichter*in, darf weltweit Kämpfe leiten, insbesondere auch bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.	3. Dan

## 5. Welche Arten von Meisterschaften gibt es?

<b>Einzelmeisterschaften</b>	<b>Altersklassen</b>	<b>Mannschaftsmeisterschaften</b>
Vereinsmeisterschaften	Alle Klassen	Vereinsmeisterschaften
Landesverbandsmeisterschaften	Alle Klassen	Landesverbandsmeisterschaften
Österreichische Meisterschaften	U16, U18, U21, U23, Veteranen, Kata	Österr. Schülermannschaftsmeisterschaft (m+w), 2. Bundesliga, ÖM Mixed Team Schüler*innen
Staatsmeisterschaften	Allgem. Klasse, Nage-no-Kata, Katame-no-Kata	1. Bundesliga, Frauen-Bundesliga, Mixed-Team
<b>Europameisterschaften</b>	<b>U18, U21, U23, allgem. Klasse, offene Klasse, Veteranen, Kata</b>	<b>Europameisterschaft, ECC (European Club Championships), EM Mixed team</b>
<b>EYOF European Games</b>	<b>U18, Allgem. Klasse</b>	<b>EYOF Mixed team</b>
<b>Weltmeisterschaften</b>	<b>U18, U21, allgem. Klasse, Kata, Veteranen</b>	<b>Weltmeisterschaften Mixed team</b>
<b>YOG Olympische Spiele</b>	<b>U18, Allgem. Klasse</b>	<b>YOG Mixed Team</b>

**Hinweis:** Zusätzlich gibt es Europa- und Weltmeisterschaften und die Paralympics für blinde und sehbehinderte *Judoka* sowie Turniere für mental beeinträchtigte Sportler (z.B. Special Olympics Sommerspiele).

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

Die Startberechtigung wird durch die Sportordnung 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 deine Nationalität durch einen Staatsbürgerschaftsnachweis oder Reisepass zu belegen bzw. vom ÖJV im JAMA zu bestätigen.

Die Startberechtigung ergibt sich zudem aus der Altersklasse, entsprechend deines Jahrganges, der Sportordnung und der Angaben in der Ausschreibung. Grundsätzlich dürfen *Judoka* der Altersklassen U8, U10, U12 und U14 nur in ihren Altersklassen starten. *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 Staatsbürgerschaft wird von der Sportordnung des ÖJV bzw. durch Bestimmungen der Landesverbände geregelt.

# Braungurt (1. Kyu)

## Theorie

### 1. Was geschieht, wenn sich ein\*e Kämpfer\*in verletzt?

Zunächst unterricht das Kampfgericht 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 die/der Kämpfer\*in selbst die Ärztin / den Arzt, ist der Kampf beendet und sie/er verliert den Kampf!**

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

**In diesen Fällen gibt es nun drei Möglichkeiten:**

- die/der verletzte *Judoka* ist an der Verletzung selber schuld - es gewinnt die/der unverletzte *Judoka*
- die/der nicht verletzte *Judoka* ist an der Verletzung schuld - es gewinnt die/der verletzte *Judoka*
- es ist nicht möglich festzustellen, wer an der Verletzung schuld ist - es gewinnt die/der unverletzte *Judoka*

### 2. Was ist eine medizinische Untersuchung?

Eine medizinische Untersuchung soll das Kampfgericht dann anordnen, wenn:

- eine schwerere Verletzung anzunehmen ist (Verletzung am Kopf oder Wirbelsäule)
- die/der *Judoka* um eine medizinische Untersuchung bittet (*Judoka* verliert den Kampf - *Kiken-gachi*)
- die Ärztin / der Arzt um eine Intervention für ihre\*n / seine\*n *Judoka* bittet (*Judoka* 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. Kleine Wunden können entweder von der/vom *Judoka* selbst oder von einer Ärztin / einem Arzt versorgt werden. Wenn ein und dieselbe Verletzung bereits zweimal versorgt worden ist und diese weitere Male auftritt, entscheidet die Wettkampfleitung, ob der Kampf weitergeführt werden kann.

### 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, Bodentechniken 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. Zu widerhandeln wird rechtlich verfolgt.

