



## Theoriefragen Prüfung 1. – 3. Dan Judo

### GESCHICHTE - HINTERGRÜNDE – ALLGEMEINES (4 Fragen auf 20)

- Was bedeutet Judo auf Deutsch?
- Wie hiess der Judo-Begründer?
- Von wann bis wann hat der Judo-Begründer gelebt?
- Aus welcher Kampfkunst hat sich Judo entwickelt?
- Wie heisst die vom Judo-Begründer gegründete Schule in Tokyo?
- Wie heissen die beiden Leitsätze des Judo?
- Wie bezeichnete man die Kriegerkaste im mittelalterlichen Japan?
- Was bedeutet „Rei“?
- Welche zwei Arten von „Rei“ kommen im Judo zur Anwendung?
- Nenne fünf Dojo-Regeln!
- Nenne die Tugenden des Ehrenkodex des SJV!
- Was heisst „Tori“ und „Uke“?

### JUDO SCHWEIZ (2 Fragen auf 20)

- Wie viele lizenzierte Budoka zählt der SJV?
- Wie viele Judo-Danträger zählt der SJV?
- Nenne mindestens je eine Schweizerin und einen Schweizer, welche an internationalen Titelkämpfen (EM, WM, OS) im Judo eine Medaille gewonnen haben!
- Welche Schweizer haben an Olympischen Spielen im Judo eine Medaille gewonnen?

### TECHNIK - TERMINOLOGIE (10 Fragen auf 20)

- Was bedeutet Ukemi?
- Was bedeutet Ushiro-ukemi?
- Was bedeutet Yoko-ukemi?
- Was bedeutet Mae-ukemi?
- Was bedeutet Mae-mawari-ukemi?
- Was bedeutet Ushiro-mawari-ukemi?
- Was bedeutet Nage-waza?
- Was bedeutet Te-waza?
- Was bedeutet Koshi-waza?
- Was bedeutet Ashi-waza?
- Was bedeutet Ma-sutemi-waza?
- Was bedeutet Yoko-sutemi-waza?
- Was bedeutet Maki-komi?



- Nenne drei Te-waza!
- Nenne drei Koshi-waza!
- Nenne drei Ashi-waza!
- Nenne drei Ma-sutemi-waza!
- Nenne drei Yoko-sutemi-waza!
- Was bedeutet Katame-waza
- Was bedeutet Osae-komi-waza?
- Was bedeutet Shime-waza?
- Was bedeutet Kansetsu-waza?
- Nenne drei Osae-komi-waza!
- Nenne drei Shime-waza!
- Nenne drei Kansetsu-waza!
- Was bedeutet Atemi-waza?
- Was bedeutet Ude-ate-waza?
- Was bedeutet Ashi-ate-waza?
- Wozu wurden die Kata geschaffen?
- Welches sind die Randori-no-kata?
- Was bedeutet Kime-no-kata?
- Welche Kata man kann überall, auch ohne Judogi und Tatami ausführen?
- Was bedeutet Kodokan-goshin-jutsu?
- Welche Kata wird oft (wie zur Zeit der Samurai) in Rüstungen ausgeführt?
- Was bedeutet Itsutsu-no-kata?
- Was bedeutet Tandoku-renshu?
- Was bedeutet Sotai-renshu?
- Was bedeutet Uchi-komi?
- Was bedeutet Nage-komi?
- Was bedeutet Yaku-soku-renshu/Yaku-soku-geiko?
- Was bedeutet Randori?
- Was bedeutet Shiai?
- Was bedeutet Tokui-waza?
- Was bedeutet Kaeshi-waza?
- Was bedeutet Renraku-waza?
- Was bedeutet Kiai?
- Was bedeutet Kuatsu?
- Was bedeutet Gokyo?
- Was bedeutet Kyu?
- Was bedeutet Dan?
- Was bedeutet Dojo?
- Was bedeutet Tatami?
- Was bedeutet Mokuso?
- Was bedeutet Yame?
- Was bedeutet Shomen?
- Was bedeutet Shomen-ni-rei?
- Was bedeutet Sensei?
- Was bedeutet Sensei-ni-rei?
- Was bedeutet Otagai-ni-rei?
- Was bedeutet Joseki?
- Was bedeutet Migi?
- Was bedeutet Hidari?

- Was bedeutet Kumi-kata?
- Was bedeutet Ai-yotsu?
- Was bedeutet Kenka-yotsu?
- Was bedeutet Shizentai?
- Was bedeutet Jigotai?
- Was bedeutet Ayumi-ashi?
- Was bedeutet Tsugi-ashi?
- Was bedeutet Suri-ashi?
- Was bedeutet Tai-sabaki?
- Was bedeutet Kuzushi?
- Was bedeutet Tsukuri?
- Was bedeutet Kake?
- Was bedeutet Tachi-waza?
- Was bedeutet Ne-waza?
- Was bedeutet Hajime?
- Was bedeutet Sono-mama?
- Was bedeutet Mate?
- Was bedeutet Osae-komi?
- Was bedeutet Toketa?
- Was bedeutet Yuko?
- Was bedeutet Waza-ari?
- Was bedeutet Ippon?
- Was bedeutet Sore-made?

### **WETTKAMPFWESEN (2 Fragen auf 20)**

- Ab welchem Alter sind im Judo-Wettkampf Shime-waza erlaubt?
- Ab welchem Alter sind im Judo-Wettkampf Kansetsu-waza erlaubt?
- Nenne die Möglichkeiten, einen Kampf mit Ippon zu gewinnen!
- Nenne die Kriterien, damit Osae-komi angesagt werden kann!
- Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit ein Wurf mit Ippon bewertet wird?
- Welche Handlungen führen zu Hansoku-make?

### **ORGANISATION (2 Fragen auf 20)**

- Wie heisst unser Verband mit vollem Namen?
- Wann wurde der SJV gegründet?
- Wie viele Mitglieder hat der SJV?
- Welches ist das oberste Organ des SJV?
- Welche Abteilungen gibt es im SJV?
- Welches sind für unseren Verband die zwei wichtigsten nationalen Sportinstitutionen?
- Welchem europäischen Judo-Fachverband ist unser Verband angeschlossen?
- Welchem Judo-Weltfachverband ist unser Verband angeschlossen?

**Total 20 Fragen, Zeit: 30 Minuten. Minimum für 1. Dan: 12/20, für 2. Dan: 14/20, für 3. Dan: 16/20**

Quellen: Manual Judo SJV, Homepage SJV

### **Theorieprüfung 4. und 5. Dan Judo**

Schreiben eines kurzen Textes (Erörterung eines judospezifischen Sachverhalts oder Problems anhand einer vorgegebenen Fragestellung) in einem oder mehreren der folgenden Bereiche:

- Judogeschichte
- Leitbild SJV, Judomaximen und -prinzipien
- Ehrenkodex des SJV
- Organisation SJV
- Judotechnik und taktisches Konzept
- Judospezifische Übungsformen
- Selbstverteidigung und Notwehrrecht
- Kuatsu
- Kata – Randori - Shiai
- Shin – Gi - Tai

Die konkrete Fragestellung wird von der Dankommission Judo formuliert und an der Prüfung abgegeben. Zeit: 60 Minuten.

Beurteilungskriterien:

1. Aufbau
  - 1.1. Sind Einleitung, Hauptteil und Schlussfolgerungen erkennbar?
2. Inhalt
  - 2.1. Wird das Thema in der Einleitung richtig verstanden und dargestellt?
  - 2.2. Umfasst der Hauptteil die wesentlichen Sachverhalte und Argumente zum Thema?
  - 2.3. Werden die verschiedenen möglichen Sichtweisen einbezogen?
  - 2.4. Werden in den Schlussfolgerungen die wesentlichen Erkenntnisse logisch und nachvollziehbar zusammengefasst?
3. Allgemein
  - 3.1. Ist die Sprache präzise und gut verständlich?
  - 3.2. Ist die Schrift gut leserlich (unleserlich=ungenügend)?

Benotung:

- Note 4 = Ausgezeichnet
- Note 3 = Gut
- Note 2 = Genügend
- Note 1 = Ungenügend

Quellen:

- Manual Judo SJV
- Dokument J+S „Judo/Ju-Jitsu unterrichten“
- Homepage SJV