

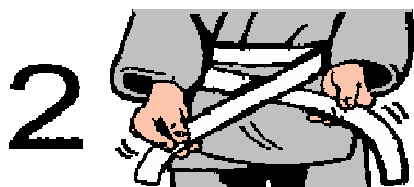
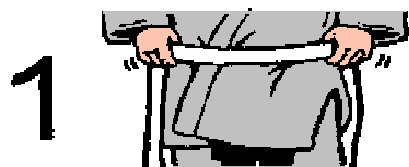
# TRAININGSINFOS (STAND OKTOBER 2006)

## 1. Infos für Anfänger und Neueinsteiger:

Der ASKÖ Judoclub THERMENREGION bietet jedes Schuljahr Judoanfängerkurse an.

- Interessierte **Kinder ab 7 Jahren** sowie Jugendliche und Erwachsene können im **September und Oktober gratis** mitmachen (**Schnuppertraining**).
- Während der Schnupperzeit genügt ein normaler Jogginganzug.
- Die **aktuellen Trainingszeiten** entnehmen sie bitte der **Homepage**.
- Jedes Trainingsjahr beginnt im Herbst in der 2.Schulwoche und endet im Sommer mit der vorletzten Schulwoche. Während der **Schulferien** (Weihnachten, Semesterferien, Ostern, Pfingsten und Sommerferien) sowie an **kirchlichen Feiertagen** gibt es **kein Training** (geschlossene Turnhallen).
- Die **Anmeldung zum Anfängerkurs** beinhaltet auch die Mitgliedschaft beim ASKÖ Judoclub THERMENREGION sowie beim **ÖSTERREICHISCHEN JUDO-VERBAND (ÖJV)**. Der Mitgliedsbeitrag ist per Erlagschein zu entrichten und beinhaltet neben der Kursgebühr auch die Kosten für den Judopass, die Jahresmarke des ÖJV sowie die Prüfungsgebühr für die erste Gürtelprüfung. Die aktuellen Mitgliedsbeiträge entnehmen sie bitte der Homepage.
- Nach dem ersten Judojahr haben sie die Möglichkeit, auch öfter - derzeit bis zu 5mal pro Woche - im Verein Judo zu trainieren.

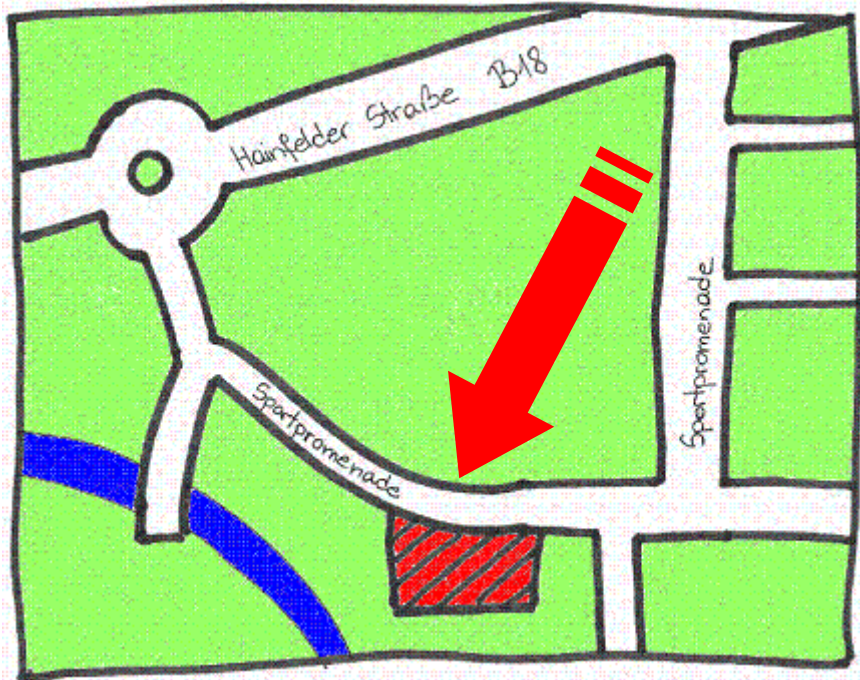
Das richtige Binden des Judogürtels (Obi) ist die erste „schwere“ Prüfung für jeden Judoka. Wie das geht, zeigen folgende Abbildungen:



## 2. Lagepläne der Trainingshallen (Dojos):

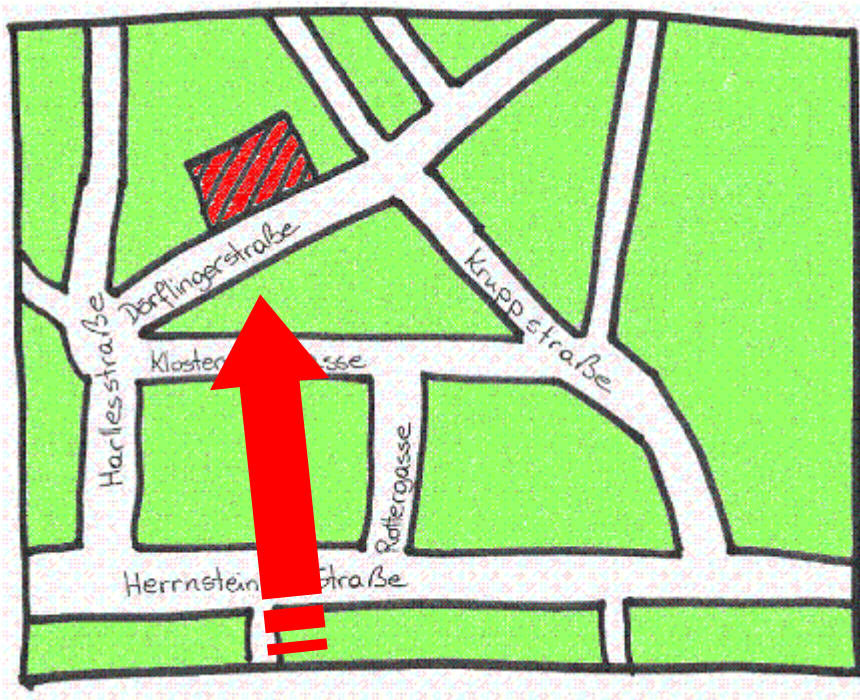
### **BG Berndorf**

Sportpromenade 19  
2560 BERNDORF



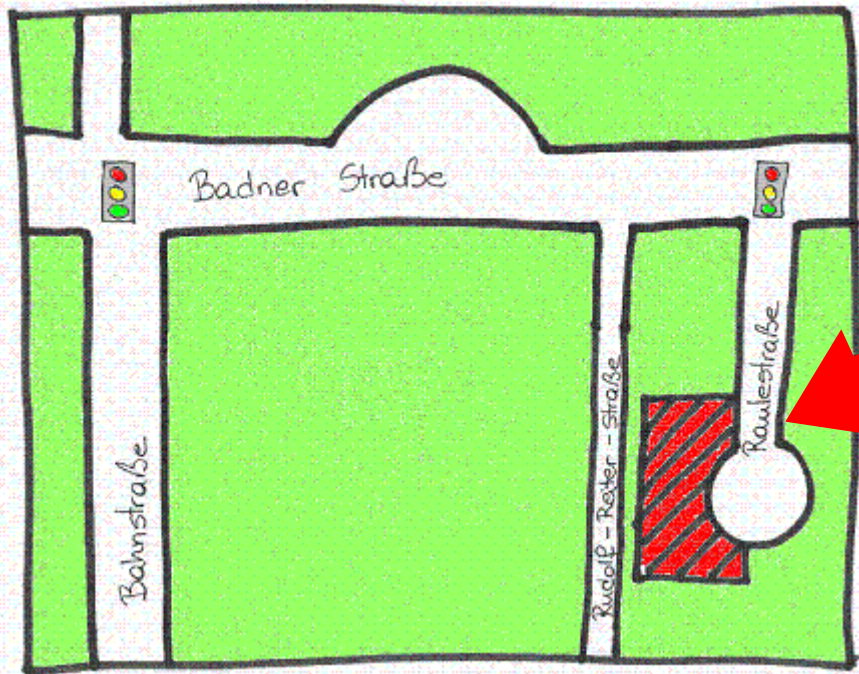
### **HS Berndorf**

Margarethenplatz 2  
2560 BERNDORF



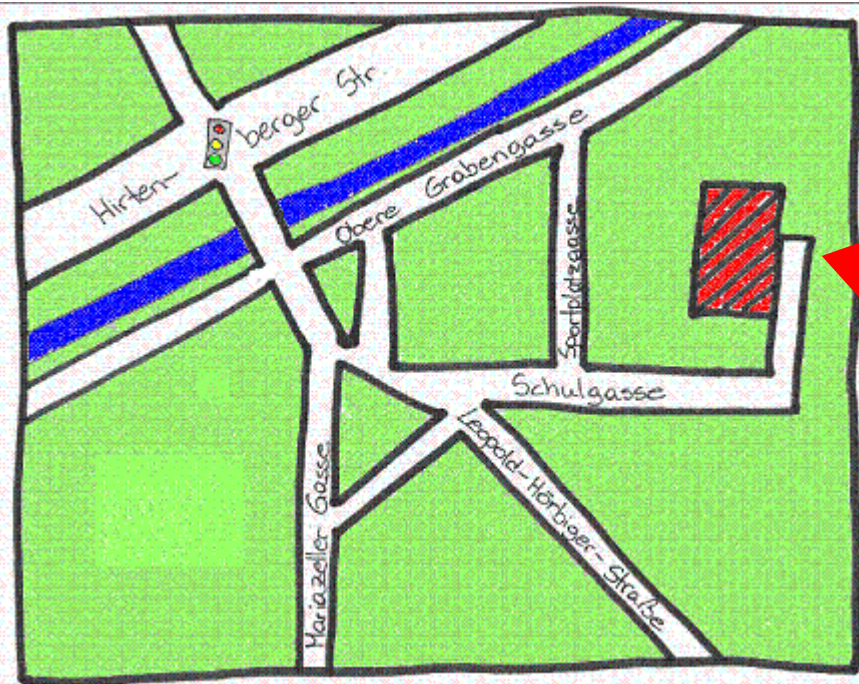
**VS Bad Vöslau**

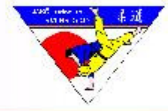
Raulestraße 5  
2540 BAD VÖSLAU



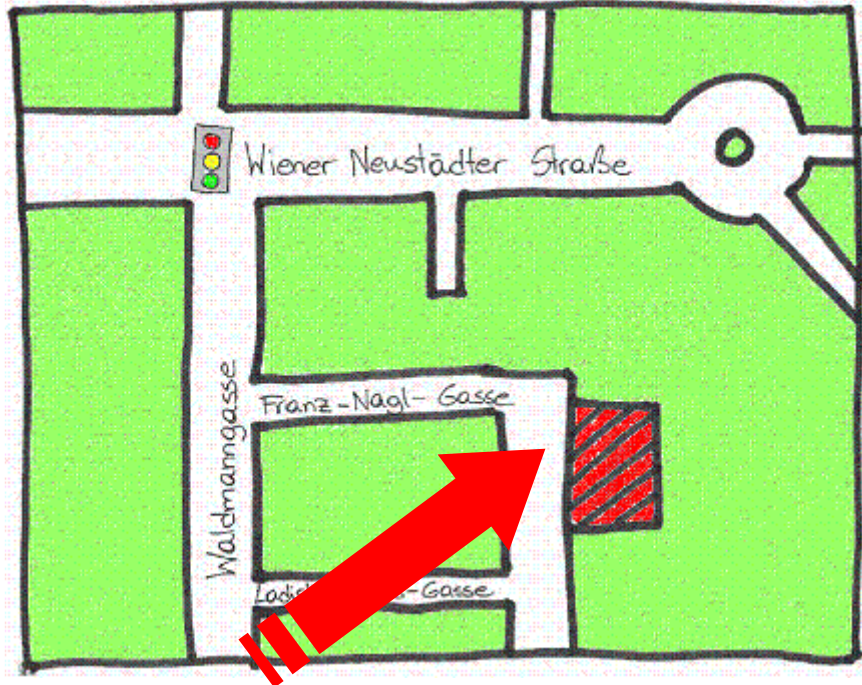
**HS Leobersdorf**

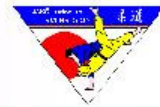
Schulgasse 5  
2544 LEOBERSDORF





**VS Kottingbrunn**  
Franz-Nagl-Gasse 20  
2542 KOTTINGBRUNN





### 3. Infos für Wettkämpfer:

Wenn du bei Judowettkämpfen mitmachen willst, dann beachte:

- Wenn du bisher noch nie richtig gekämpft hast, dann frage deinen Trainer zuerst nach einem **Einstiegsturnier**. Dort lernst du, worauf du bei einem Judoturnier zu achten hast.
- Frage deinen Trainer nach einer Ausschreibung des Turniers oder suche die Ausschreibung im Internet. Aus der Ausschreibung erfährst du:
  - **Datum und Ort** des Turniers
  - **Altersklassen und Gewichtsklassen** (U9, U11=Schüler C, U13=Schüler B, U15=Schüler A, U17=Jugend, U20=Junioren, U23 ..)
  - Höhe des **Startgelds**
  - **Beginn und Ende der Abwaage**
  - **Beginn des ersten Kampfes**
- **Informiere deinen Trainer**, wenn du zu einem Wettkampf fährst. Dann können **Fahrgemeinschaften** gebildet werden und der Verein kann dir einen **Betreuer** mitschicken.
- Um bei einem Turnier starten zu dürfen, benötigst du
  - deinen **Judopass mit einer gültigen Jahresmarke**,
  - einen **passenden und gewaschenen Judogi**. Passend bedeutet dabei
    - Jacke reicht über Oberschenkel,
    - Ärmel reichen bis zu Handgelenken oder enden 5 cm davor,
    - Zwischenraum zwischen Ärmel und Arm 10-15 cm,
    - Hose reichen bis zu Knöchel oder enden 5 cm höher,
    - Zwischenraum zwischen Hose und Bein 10-15 cm,
    - Gürtel in der passenden Farbe, 2mal um die Hüfte, mit flachem Knoten gebunden, beide Enden ca. 20cm lang,  
(Wenn du U9 oder U11 oder bei kleinen Turnieren startest, werden diese Vorschriften, wie das Gewand sein muss, sicher noch nicht so streng kontrolliert.)
  - wenn du ein **Mädchen** bist, **unter dem Judogi ein weisses T-Shirt** ohne Knöpfen, welches unten in die Hose gestrickt wird,
  - grundsätzlich
    - ein **ärztliches Attest** für deinem ersten Wettkampf unabhängig davon, wie alt du bist und
    - zusätzlich ein **Attest über eine sportärztliche Untersuchung** (Formular: letzte Seite), wenn du das letzte Jahr der Altersklasse Schüler A erreicht hast oder älter bist.

Beide Untersuchungen dürfen von jedem praktischen Arzt (Hausarzt) durchgeführt werden und **müssen in deinem Judopass eingetragen werden.**

- Wir empfehlen, außerdem folgendes mitzunehmen:
  - einen **Trainingsanzug** und (hallentaugliche) **Haus- oder Sportschuhe**,
  - **Getränke** (- am besten normales Wasser oder eine Mischung Wasser mit Apfelsaft im Verhältnis 2 Teile Wasser, 1 Teil Apfelsaft), etwas **Proviant** und
  - sofern du dich nach dem Turnier gleich dort duschen gehst, **Duschgel**, **Badetuch** und eine zweite Garnitur **Unterwäsche**.
- Beachte am Wettkampftag:
  - Sei **rechtzeitig am Wettkampfort**,
  - **wärme dich** vor deinen Kämpfen auf,
  - **halte ständig mit deinem Betreuer oder Trainer Kontakt**,
  - **achte auf die Ansagen der Wettkampfleitung/Tischbesetzungen**,
  - halte dich in der **Nähe der Matte** auf, auf der deine Gewichtsklasse gekämpft wird.
- Und natürlich solltest du die **Wettkampfregeln**, **Kommandos** und **Handzeichen des Kampfrichters** kennen.

Hajime



Made



Sore-made



Sonomama



Yoshi



Osae-komi



Toketa



Ippon



Wazaari



Yuko



Koka



Shido 1-3

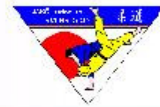


Inaktivität



Gewand richten





- **Leichte verbotene Handlungen werden mit Shido bestraft:**

**SHIDO (Gruppe der leichten Regelverstöße)**

**a) SHIDO wird jedem Kämpfer erteilt, der einen „leichten Regelverstoß“ begangen hat:**

- 1) **Absichtlich KUMI-KATA zu vermeiden**, um Kampfactionen zu verhindern.
- 2) In der Standposition, nach KUMI-KATA, eine **übermäßig defensive Haltung** einzunehmen (im Allgemeinen mehr als 5 Sekunden).
- 3) Eine Aktion auszuführen, die dazu gedacht ist, den Eindruck eines Angriffs zu geben, die aber klar zeigt, dass keine Absicht vorhanden war, den Gegner zu werfen – „false attack“ (**Scheinangriff**).
- 4) ~~Sich mit beiden Füßen ganz innerhalb der Warnfläche zu befinden~~, außer zum Beginn eines Angriffs, zur Ausführung eines Angriffs, zum Kontorn eines Angriffs des Gegners oder zur Verteidigung gegen einen Angriff des Gegners (im Allgemeinen mehr als 5 Sekunden).\*
- 5) In der Standposition fortwährend das/die **Ärmelende(n)** des Gegners zum defensiven Zweck **zu halten** (im Allgemeinen mehr als 5 Sekunden) oder zu Greifen indem man den Ärmel **verdreht**.
- 6) In der Standposition fortwährend **die Finger** des Gegners mit einer oder beiden Händen **verhakend zu fassen**, um Kampfactionen zu verhindern (im Allgemeinen mehr als 5 Sekunden).
- 7) Absichtlich den eigenen **JUDOGI in Unordnung zu bringen** oder den Gürtel oder die Hose ohne Erlaubnis des KR auf- und zubinden.
- 8) **Den Gegner herunterzuziehen**, um mit NE-WAZA zu beginnen, ausgenommen in Übereinstimmung mit Art. 16.
- 9) Mit einem oder mehreren Fingern **in das Ärmelende oder das Ende des Hosenbeines des Gegners zu fassen**.
- 10) In der Standposition ohne Anzugreifen **anderes als „normal“ zu fassen** (im Allgemeinen mehr als 5 Sekunden).
- 11) Im der Standposition, bevor oder nachdem beide KUMI-KATA (Greifen) erfolgt ist, keine Angriffsaktionen zu machen (siehe Anhang **Inaktivität**).
- 12) Des Gegners Ärmelende/n zwischen dem Daumen und den Fingern zu halten, bekannt als „Pistol grip“ (**Pistolengriff**).
- 13) Des Gengers Ärmelende/n durch Umfalten zu halten „Pocket grip“ (**Taschengriff**).
- 14) Von der Standposition aus des Gegners Fuß/Füße, Bein(e) oder Hosenbein(e) mit einer Hand oder beiden Händen zu ergreifen, wenn nicht gleichzeitig eine Wurftechnik versucht wird.
- 15) Das Ende des Gürtels oder der Jacke um einen Körperteil des Gegners **zu schlingen**.
- 16) Den eigenen oder den JUDOGI des Gegners in den **Mund zu nehmen**.
- 17) Eine Hand, einen Arm, einen Fuß oder ein Bein direkt auf das Gesicht des Gegners zu legen.
- 18) Einen Fuß oder ein Bein in den Gürtel, den Kragen oder das Revers des Gegners zu setzen.
- 19) SHIME-WAZA anzuwenden, indem man das **Jackenende, den Gürtel oder nur die Finger** benutzt.
- 20) ~~Von TACHI-WAZA oder NE-WAZA aus die Kampffläche zu verlassen~~ oder den Gegner absichtlich zu zwingen, die Kampffläche zu verlassen (siehe Art. 9, Ausnahmen).\*\*
- 21) Anwendung der Beinschere („**DOJIME**“) am Rumpf, Hals oder Kopf des Gegners (Schere mit überkreuzten Füßen und ausgestreckten Beinen.)
- 22) Mit dem Knie oder Fuß gegen die Hand oder den Arm des Gegners **zu treten**, damit er seinen Griff freigibt, oder gegen des Gegners Bein oder Fußgelenk zu treten, ohne eine Technik anzuwenden.
- 23) Die **Finger des Gegners zurückzubiegen**, um einen Griff zu lösen.

\* Auf Grund der Tatsache, dass es derzeit keine Warnfläche mehr gibt, kommt dieser Punkt auch nicht mehr zur Anwendung!

\*\* Das Verlassen der Kampffläche wird nur noch bestraft, wenn Absichtlichkeit erkennbar ist. Also wenn einer der Kämpfe ohne angegriffen zu werden, oder selbst einen Angriff durchzuführen, die Kampffläche verlässt.

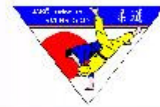
(Aus: Prüfungsfragen mit Antworten, ÖJV)

- **Schwere verbotene Handlungen werden mit Hansoku-make (Ausschluss) bestraft:**

- 24) **KAWAZU-GAKE** anzuwenden (Den Gegner dadurch zu werfen, dass ein Bein um das Bein des Gegners geschlungen wird, während man mehr oder weniger in dieselbe Richtung wie der Gegner blickt und sich rückwärts auf ihn fallen lässt).
- 25) **KANSETSU-WAZA** (Hebeltechnik) **anderswo als am Ellbogengelenk** anzusetzen.
- 26) Einen Gegner, der auf dem Rücken liegt, von der Tatami **hochzuheben**, um ihn dann wieder auf die Tatami **hinunter zu stoßen**.
- 27) Des **Standbein des Gegners von innen wegzufegen**, wenn dieser eine Technik, wie HARAI-GOSHI etc., ausführt.
- 28) Die Anweisungen des KR **nicht zu beachten**.
- 29) Während des Wettkampfes **unnötige Ausrufe**, Bemerkungen oder Gesten zu machen, die abfällig gegenüber dem Gegner oder dem KR sind.
- 30) Irgendeine Handlung zu begehen, die den Gegner **gefährden oder verletzen** kann, insbesondere des Gegners **Nacken oder Wirbelsäule**, oder die **gegen den Geist des JUDO** ist..
- 31) Sich bei der Ausführung oder bei dem Versuch der Ausführung von solchen Techniken wie **UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME direkt auf die Tatami fallen zu lassen**.
- 32) Bei der Ausführung oder bei dem Versuch der Ausführung solcher Techniken wie UCHI-MATA, HARAI-GOSHI etc. durch das Beugen nach vorn und unten **den Kopf zuerst in die Tatami zu „tauchen“** oder sich aus dem Stand oder von den Knien aus **direkt rückwärts fallen zu lassen**, während des Versuchs oder der Ausführung solcher Techniken wie KATA-GURUMA.
- 33) Sich **absichtlich nach hinten fallen zu lassen**, wenn sich der andere Kämpfer von hinten am Rücken festklammert und wenn einer der beiden Kämpfer die Bewegung des anderen unter Kontrolle hat.
- 34) **Harte oder metallene Gegenstände** zu tragen (bedeckt oder nicht bedeckt).

(Aus: Prüfungsfragen mit Antworten, ÖJV)





## Sporttauglichkeitsuntersuchung

männlich  weiblich

Name .....

Adresse .....

Geburtsdatum .....

Untersuchungsstelle .....

Verein .....

Sportart **JUDO**

Stempel

Unterschrift .....

Untersuchungsdatum .....

Für den Wettkampfsport  tauglich  untauglich

Familienanamnese	Trainingsanamnese			
Herz-Kreislaufisiko <small>ja nein</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sportart spezifisch .....	Stunden pro Woche	Kraft .....	Stunden pro Woche
	Ausdauer .....	Stunden pro Woche	Andere .....	Stunden pro Woche
RR / mmHg	Puls /min	Gewicht kg	Größe cm	Fett % BMI kg/l <sup>2</sup>

Internistisch		
	<small>auffällig unauffällig</small>	
Herz .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>Auffälliger Befund</u> .....
Lunge .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
Bauch .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>Abklärung bzw. Kontrolle wegen</u> .....
Leiste .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....

Orthopädisch		
	<small>auffällig unauffällig</small>	
Wirbelsäule .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>Auffälliger Befund</u> .....
Hüfte .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
Obere Extremität ....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>Abklärung bzw. Kontrolle wegen</u> .....
Untere Extremität ....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....

Muskelfunktion					
	<small>ja nein</small>		<small>abgeschwächt verkürzt</small>		<small>abgeschwächt verkürzt</small>
Haltungsschwäche ...	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Schulterblattfixatoren ...	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hüftstrecker .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bauchmuskulatur .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hüftbeuger .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wadenmuskulatur .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Kniestrecker .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Unterarmmuskulatur .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Sonstige Befunde		
	<small>auffällig unauffällig</small>	
HNO (Hören) .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>Auffälliger Befund</u> .....
Augen (Sehen) .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....
Haut .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<u>Abklärung bzw. Kontrolle wegen</u> .....
Neurol. / Psych. ....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	.....

EKG	
<small>auffällig unauffällig</small>	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Labor	
	<small>auffällig unauffällig</small>
Harn .....	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bemerkungen: .....

.....

.....