

Gürtel Binden

Hier möchte ich euch zeigen wie der Gürtel im Judo "RICHTIG" gebunden wird.

1. Anzug anziehen

Dies könnt ihr machen wie ihr wollt. Wichtig ist, dass die Judo Hose unter der Judo Jacke ist und die Jacke vorne geschlossen wird.

2. Gürtel binden

Der Gürtel sollte folgende Länge haben: 2 x Bauchumfang + ca. 70 cm zum Binden.

Also, versucht mal, nach den unten gezeigten Bildern, den Gürtel zu binden.



Bild 1

1. Lege den Gürtel wie auf Bild 1 gezeigt auf den Bauch. Ca. 1/6 des Gürtel hängen rechts oder links herunter. Meistens bei den Herren rechts bei den Damen links.



Bild 2

2. Führe den Gürtel einmal um deine Hüfte. Siehe Bild 2.



Bild 3

3. Führe den Gürtel ein zweites Mal um deine Hüfte. Lege ihn dann so wie in Bild 3 auf den Bauch



Bild 4

4. Führe nun den oberen Teil des Gürtels, welcher schon zwei Mal um deine Hüfte gelaufen ist, unter beiden Gürtelteilen durch. Siehe Bild 4.



Bild 5

5. Jetzt kommt der vielleicht wichtigste Teil. Drehe das untere Gürtelende ca. 180°, so dass die Rückseite des Gürtels nach vorne zeigt. Schau dir GENAU die Unterschiede zwischen Bilder 4 und 5 an.



Bild 6

6: Lege nun das obere Gürtelende, welches um deine Hüfte gelaufen ist und durch beide Gürtelteile geführt wurde auf den 180° gedrehten Gürtel. Siehe Bild 6.



Bild 7

7. Und führe ihn durch die Schlaufe. Siehe Bild 7.



Bild 8

8. Ziehe die Gürtelenden nach links und nach rechts, um den Knoten zu schließen. Der Knoten sollte so wie auf Bild 8 aussehen. Auch wenn du den Gürtel wie im Judo oder Karate um deine Hüfte gelegt hast, ändert dies nichts am Aussehen des Knoten. Wenn du den Gürtel sorgfältig gebunden hast, ist er im Rücken nicht verschränkt.

Graduierung

Um den nächst höheren Gürtel zu erlangen, muss man bei einer Gürtelprüfungen verschiedene Würfe und Bodentechniken (Festhaltegriffe, Würgegriffe, Armhebel) vorzeigen. Die so genannten Schüler- oder Kyu-Grade sind die bunten Gürtelfarben von weiß-gelb bis braun. Man darf jedes Jahr nur eine Prüfung ablegen, das Mindestalter für den weiß-gelben Gürtel ist 7 Jahre. Auf die Kyu-Grade folgen zehn Meister- oder Dan-Grade. Den 1. Dan kann man frühestens mit 16 Jahren erwerben. Für den 1. bis 5. Dan (schwarzer Gürtel) werden Prüfungen abgelegt, alle weiteren werden für Verdienste um den Judo sport verliehen. Ab dem 6. Dan ist der Gürtel rot-weiß.

Mudansha = Schüler-(Kyu-) Grade

- 6. Kyu = weißer Gürtel
- 5.5 Kyu = weiß-gelber Gürtel
- 5. Kyu = gelber Gürtel
- 4.5 Kyu = gelb-orange Gürtel
- 4. Kyu = orange Gürtel
- 3.5 Kyu = orange-grüner Gürtel
- 3. Kyu = grüner Gürtel
- 2. Kyu = blauer Gürtel
- 1. Kyu = brauner Gürtel

Yudansha = Meister-(Dan-)Grade

- 1. Dan - 5. Dan = schwarzer Gürtel
- 6. Dan - 8. Dan = rot-weißer Gürtel
- 9. Dan - 10. Dan = roter Gürtel