

## **TRIO-RANDORI**

Drei Judoka beginnen im Kniestand. Wer zuerst auf dem Rücken liegt und mindestens einen Partner über sich liegen hat, gewinnt.

Ziel: Kontrolle über Partner, während man sich in der Rückenlage befindet  
Intensität: spielerisch  
Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **DRUNTER O. DRÜBER**

Im Randori versuche zwei Partner auf Zeichen des Trainers über oder unter den Partner zu kommen.

Ziel: Kontrolle über Partner  
Intensität: spielerisch  
Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **SIT-UP-RANDORI**

Partner liegen nebeneinander in entgegengesetzter Richtung auf dem Rücken. Bei Hajime beginnen sie so schnell wie möglich 10 Sit-Ups zu machen, bevor sie angreifen.

Ziel: Kräftigung, schnelles Umschalten auf neue Situation  
Intensität: spielerisch  
Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **BLINDES RANDORI**

Ein Partner schließt oder verbindet sich die Augen. Der andere Partner achtet auf die Raumaufteilung

Ziel: besseres Timing, da nach Gefühl trainiert werden muss  
Intensität: spielerisch  
Art: Tachi-Waza (Stand) o. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## STRIP-RANDORI

Die Judoka versuchen sich gegenseitig Gürtel o. Jacke auszuziehen. Dabei soll der ganze Körper eingesetzt werden.

Ziel: Kontrolle über Partner

Intensität: spielerisch

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## UMARMUNGS-RANDORI

Ein Partner umklammert den anderen von vorne. Er darf dabei weder in die Jacke des Partners fassen noch die Arme verschränken. Der umklammerte Judoka versucht sich zu befreien.

Ziel: Einsatz des ganzen Körpers im Griffkampf

Intensität: spielerisch

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## GONG-RANDORI

Sobald ein Judoka eine Wertung erzielt hat, läuft er zum Gong am Mattenrand und schlägt diesen. Dann läuft er zurück um das Randori fortzusetzen.

Ziel: Motivation schnell und häufig zu punkten

Intensität: mittel

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## WERTUNGS-WECHSEL

Drei o. mehr etwa gleichstarke Judoka bilden eine Gruppe, zwei starten mit Randori. Wer eine Wertung erzielt, wird durch den nächsten der Gruppe ersetzt und darf Pause machen

Ziel: offensiver Kampfstil

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## DREIER-RANDORI

Drei etwa gleichstarke Partner gehen zusammen. Zwei Partner (A u. B) beginnen, nach jeweils einer Minute wird gewechselt, so dass B gg. C und dann C gg. A kämpft. Intensität kann durch mehrfache Wiederholung des Durchlaufs erhöht werden.

Ziel: Erhöhung der Belastung durch Intervallcharakter  
Intensität: mittel bis intensiv  
Art: Tachi-Waza (Stand) o. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## KAKARI-GEIKO

Ein Partner greift an, der andere verteidigt ausschließlich.

Ziel: Entschlossenheit in den Angriffsaktionen  
Intensität: mittel  
Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## RANDORI D. AUGENBLICKS

Eine vorher eingeübte Handlungskette wird mit einem Randori abgerundet z.B. nach Kombination o. Konter folgt kurzes Bodenrandori

Ziel: Tori übt sofortige Kontrolle, Uke schnellen Übergang in die Verteidigung  
Intensität: mittel  
Art: Übergang Stand/Boden

Erstellt durch: A. Hofreiter

## POSITIONS-RANDORI

Bei Kampfbeginn wird bestimmte Standardsituation vorgegeben, aus der das Randori begonnen wird.

Ziel: Techniken zur Lösung der vorgegebenen Situationen werden geübt.  
Intensität: mittel  
Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **RANDORI MIT ÜBERGANG STAND/BODEN**

Beginn im Stand, nach spätestens 20 Sekunden Übergang in Boden. Nach Wertung im Boden oder Ablauf vorgegebener Zeit wieder Beginn im Stand

Ziel: Automatisierung Übergang Stand/Boden

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand) u. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **RUNTERZIEH-RANDORI**

Partner befinden sich auf 1m<sup>2</sup> Mattenfläche. Tori auf Rücken, Uke im Stand vor ihm. Tori versucht Uke in Boden zu ziehen, Uke darf Matte nicht verlassen

Ziel: Tori übt Uke im Bodenkampf zu halten, Uke diesen zu vermeiden

Intensität: mittel

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **AUFGABEN-RANDORI**

Ein oder beide Partner müssen im Randori bestimmte technische Vorgaben ausführen. Diese können wahlweise Uke bekannt oder unbekannt sein

Ziel: Erprobung eigener Techniken in Kampfsituation

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand) u. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **UNORTHODOXE KUMI- KATA**

Es wird mit von der Standard-Kumi-Kata abweichender Griff-Fassung gekämpft.

Ziel: Da diese Kumi-Kata im Wettkampf sehr schnell bestraft wird, wird trainiert aus dieser Griff-Fassung sofort anzugreifen

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## GRIFFLÖSEN-RANDORI

Uke nimmt für Tori unangenehmen Griff. Tori muss diesen lösen und seinen eigenen Spezialgriff setzen, bevor er angreift

Ziel: Durchsetzung des eigenen Griffs zum Angriff

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## UNTERBRECHUNGS-RANDORI

Randori wird alle 20 Sek. mit Mate unterbrochen. Nach Rückkehr in Startposition wird mit Hajime fortgesetzt.

Ziel: Griffaufnahme zur Angriffsvorbereitung wird geübt

Intensität: intensiv

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## SONO-MAMA-RANDORI

Randori wird mit Sono-Mama unterbrochen und mit Yoshi fortgesetzt.

Ziel: Ruhe bewahren in Wettkampfsituation, ohne bei Unterbrechung Kontrolle über Partner zu verlieren

Intensität: intensiv

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## GOLDEN-SCORE

In kurzem Randori (ca. 30 Sek.) versuchen die Partner die erste Wertung zu erzielen. Wer punktet darf danach verteidigen, ohne bestraft zu werden.

Ziel: Herausarbeiten eines Vorsprungs

Intensität: intensiv

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **DIE LETZTEN 20 SEK**

Ein Partner führt mit Yuko und muss diesen Vorsprung die letzten 20 Sekunden verteidigen. Der andere Partner versucht selbst noch zu gewinnen

Ziel: Vorsprung über die Zeit bringen bzw. Rückstand aufholen.

Intensität: intensiv

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **MINI-RANDORI**

Randori auf kleiner Kampffläche (3x3m). Mattenrandregeln beachten

Ziel: Taktisches Verhalten am Mattenrand, Regelkenntnis Mattenrand

Intensität: intensiv

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **SHIAI-RANDORI**

Ca. 3 Randoris mit Wettkampfintensität in der Trainingseinheit.

Ziel: Einziges Ziel ist der „Sieg“ im Randori

Intensität: intensiv

Art: Tachi-Waza (Stand) u. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## **18 SEK.- RANDORI**

Eine Gruppe kniet in zwei Linien gegenüber. Kurze Randoris von 18 Sekunden, in denen versucht wird zu Punkten/Techniken zu erreichen. Danach Rücken Partner in der Reihe weiter

Ziel: in den kurzen Boden-Phasen des Kampfes Wertungen zu erreichen

Intensität: intensiv

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PROGNOSE-RANDORI

Ein Partner gibt vor Randori-Beginn eine Prognose ab, z.B. „Ich werfe Dich mindestens einmal Seoi-nage“ . Trifft Prognose nicht zu, muss er eine Aufgabe erfüllen

Ziel: Durchsetzung bestimmter Techniken bzw. Aufgaben

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand) o. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## AUSLAGEN-RANDORI

An die Judoka werden farbige Gürtel (weiß/rot) ausgegeben, Rechtskämpfer erhalten weiß, Linkskämpfer rot. Je nach Vorgabe (Aiyostu = gleichseitiger Griff, Kenka-yotsu = gegengleicher Griff) suchen sich die Judoka passende Partner

Ziel: Umgang mit den verschiedenen Kampfauslagen wird geübt

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## EINSAMER RINGER

Ein Partner steht ohne Judo-Jacke in der Mitte und kämpft jeweils 1 min gegen verschiedene Gegner mit Jacke. Tori soll möglichst viel angreifen

Ziel: hohe Angriffsintensität bei Tori, da Uke durch fehlende Griffmöglichkeiten das Sperren erschwert wird.

Intensität: mittel

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## JAPANISCHE RUNDE

Ein Partner kämpft in Folge gegen mehrere Gegner.

Ziel: Judoka „in der Mitte“ soll an seine Leistungsgrenze gehen müssen

Intensität: intensiv

Art: Tachi-Waza (Stand) o. Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 8.KYU

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen

Ziel: freies Kämpfen um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 7.KYU

Bodenrandori nachdem Uke korrekte Fallschule gemacht hat.

Ziel: Heranführung an Übergang Stand-Boden

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 6.KYU

Im Standrandori kontrolliert werden und Wurfversuchen des Partners ausweichen

Ziel: Saubere Wurfausführung sowie erstes Verteidigungsverhalten

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 6.KYU

Im Bodenrandori zeigen, dass man ernsthaft verteidigenden Partner kontrollieren kann.

Ziel: Tori soll konsequentes durchführen der Haltegriffe erlernen, Uke aktives Verteidigungsverhalten.

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter



## PRÜFUNG 5.KYU

Im Standrandori aus gegengleichem Griff werfen ohne den Griff zu lösen

Ziel: Kenka-yotsu-Situation soll verinnerlicht werden  
Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 5.KYU

Bodenrandori in Situation Beinklammer beginnen.

Ziel: Nutzung der Beinklammer als Verteidigung und Befreiung aus der Beinklammer sollen in der Anwendung gefestigt werden

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 4.KYU

Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen. (**Randori spielen!**)

Ziel: Variable Wurfausführung/Vielseitigkeit

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 4.KYU

Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen

Ziel: Weiterführung des Randoris im Boden, schneller Wechsel vom Stand zum Boden.

Art: Übergang Stand - Boden

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 3.KYU

Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen

Ziel: Wurfverkettungen sollen verinnerlicht werden

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 3.KYU

Bodenrandori in Standardsituationen beginnen

Ziel: Verfestigung der Angriffe und Verteidigungen aus den Standardsituationen

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 2.KYU

Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen

Ziel: Durchsetzung der Techniken auch gegen ungewohnte/extreme Haltungen

Art: Tachi-Waza (Stand)

Erstellt durch: A. Hofreiter

## PRÜFUNG 2.KYU

Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)

Ziel: Verfestigung der Anwendung der erlernten Bodentechniken, insbesondere der neu hinzugekommenen Würgetechniken

Art: Ne-Waza (Boden)

Erstellt durch: A. Hofreiter

--	--