LÖSUNGEN **Judobären-Quiz Teil 4:**	
Thema: Judo-Etikette	

Unter „Etikette“ versteht man Benimmregeln, in diesem Fall also Benimmregeln für unseren Sport. Die Judowerte, die wir im letzten Quiz behandelt haben, gehören dazu, ganz besonders wichtig ist der Respekt. Der Judoka zeigt seinen Respekt durch eine Verbeugung, wenn er die Tatami (Matte) betritt, er verbeugt sich vor und nach dem Training vor seinem Partner und genauso vor und nach dem Wettkampf. Jeder, der einmal bei uns im Training war, weiß, dass wir uns zu Beginn auf eine bestimmte Art begrüßen und ebenso am Ende verabschieden. Wisst ihr noch wie es geht? Hier kommen Fragen zu unseren Benimmregeln im Judo. Manchmal gibt es mehrere richtige Lösungen. Kreuze die richtigen Aussagen an, oder mach ein Häkchen.

1. **Warum grüßen wir an?**
   - ☐ Das Angrüßen gehört nicht zum Training, da kann man noch rasch auf die Toilette.
   - ☒ Das Angrüßen ist nach dem Mattenaufbau die erste Trainingseinheit. Hier kann man sich ganz auf das beginnende Training konzentrieren und kurz zur Ruhe kommen.
   - ☒ Das Angrüßen ist aus der japanischen Tradition entnommen.
   - ☐ Das Angrüßen gibt es nur im Judoverein Nürtingen, andere Vereine machen das gar nicht.

2. **Wie stellen wir uns zum Angrüßen auf?**
   - ☒ Die Kinder stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf.
   - ☐ Die Kinder stehen kreuz und quer im Raum.
   - ☒ Die Trainer stehen den Kindern gegenüber.

3. **Wie geht das Abknien vor sich?**
   - ☐ Die Kinder knien zuerst ab, sie lassen sich mit Schwung auf die Knie fallen.
   - ☒ Die Trainer knien zuerst ab, sie knien zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein zu Boden, der ranghöchste Trainer gibt dabei das Kommando "Zazen" (=Sitzmeditation).
   - ☒ Auch alle Kinder knien sich wie die Trainer ab, der Rücken ist gestreckt, die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln.
   - ☐ Alle setzen sich so hin, wie es ihnen am bequemsten ist.

4. **Nun kommt die Verbeugung, wer weiß, was richtig ist?**
   - ☒ Der Trainer ruft "Mokuso" (=ruhiges Denken). Daraufhin schließen alle die Augen und konzentrieren sich. Wir versuchen ganz leise zu sein.
   - ☐ Wir schütteln uns alle gegenseitig unter lautem Reden die Hände und verbeugen uns dabei.
   - ☒ Auf das Kommando "Rei" (=ein japanischer Höflichkeitsausdruck) verbeugen wir uns, indem wir die Hände zu einem Dreieck formen und kurz vor uns auf die Matte legen.

5. **Ein Judoka sollte sich immer auch würdevoll verhalten, was denkst du gehört dazu?**
   - ☐ Wir können in der ganzen Turnhalle barfuß laufen, zur Toilette sowieso und im Sommer können wir gleich barfüßig kommen, dann sind wir schneller umgezogen.
   - ☒ Barfuß laufen außerhalb der Matte ist verboten. Sobald wir die Matte verlassen, ziehen wir unsere Schlappen an.
   - ☒ Der Judoka trainiert mit jedem, der ihn dazu auffordert.

6. **Judo heißt der "sanfte Weg", welche Aussagen passen dazu?**
   - ☐ Der Stärkere drückt einfach den Schwächeren zu Boden.
   - ☒ Beim Judo kommt es nicht nur auf Kraft an, sondern auch auf Grips.
   - ☒ Siegen durch Nachgeben bedeutet, dass ich den Schwung des Gegners für mich selbst einsetze und ihn so besiegen kann. Wenn er zum Beispiel rückwärts läuft und mich hinter sich her zieht, dann nutze ich seine Bewegung aus und kann ihn so werfen, dass er nach hinten fällt.

7. **Ich brauche im Judo immer einen Partner (= Uke). Uke ist der Partner, der eine Übung mit mir mitmacht, wenn ich der Ausführende (also Tori) bin. Wie gehen wir miteinander um?**
   - ☒ Uke und Tori helfen sich gegenseitig.
   - ☐ Ich versuche immer, mehr Lob zu bekommen als mein Partner. Deshalb helfe ich ihm auch nicht. Sonst könnte es ja sein, dass er irgendwann besser ist als ich!
   - ☒ Beim Üben (als Uke) stemme ich mich nicht gegen meinen Partner, sondern arbeite mit, damit sich der Übende (=Tori) verbessern kann. Dabei lerne ich auch selbst etwas.
   - ☒ Wenn am Ende der Stunde beide, also Tori (der den Wurf übt) und Uke (der sich werfen lässt) etwas gelernt haben, dann ist das Ziel erreicht!

8. **Wann verbeuge ich mich im Judo?**
   - ☒ Wenn ich das erste Mal die Matte betrete.
   - ☒ Beim gemeinsamen Angrüßen, im Sitzen.
   - ☒ Wenn ich einen neuen Partner bekomme und bevor wir auseinander gehen.
   - ☒ Vor und nach einem Wettkampf.
   - ☒ Beim gemeinsamen Abgrüßen, am Ende des Trainings, im Sitzen.

9. **Wie kleide ich mich richtig?**
   - ☒ Die Hose trage ich unter der Judojacke („Uwagi“ auf japanisch).
   - ☐ Der Judogi (Judoanzug) sollte möglichst nie gewaschen werden, damit er nicht eingeht.
   - ☒ Die Judojacke wird immer links über rechts getragen (d.h. der linke Jackenteil liegt über dem rechten auf dem Bauch). Der Gürtel hält die Jacke zusammen.

10. **Welche Hygieneregeln muss ich einhalten?**
   - ☒ Hände und Füße müssen sauber sein (vor dem Training daheim noch mal nachschauen!).
   - ☒ Judogi regelmäßig waschen.
   - ☐ Möglichst vor dem Training noch zum Friseur gehen.
   - ☒ Finger- und Fußnägel sind kurz geschnitten, damit ich niemanden verletze.
   - ☐ Finger- und Fußnägel sollten lackiert sein.

Du hast es bestimmt schon entdeckt: Bei Aufgabe 8 sind alle Antworten richtig!!