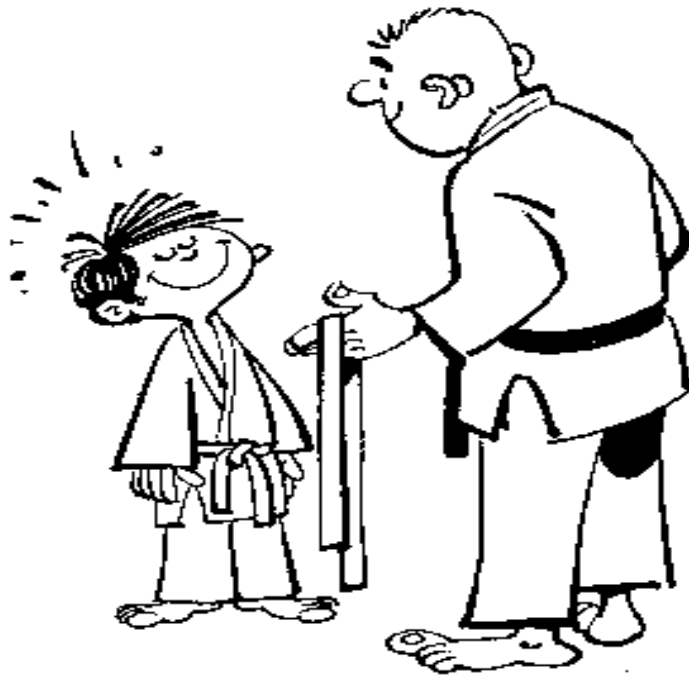


PRÜFUNGSFACH THEORIE
TRAINERASSISTENTEN AUSBILDUNG 2009
Fragenkatalog Zeit 45 Minuten

Gruppenarbeit:

Malente, den 26. 09. 2009



**BEI DEN LÖSUNGEN KANN SOWOHL NUR EINE ANTWORT ALS
AUCH MEHRERE ANTWORTEN RICHTIG SEIN!**

KREUZE BITTE DEINE LÖSUNGSANGEBOTE DEUTLICH AN!!

SCHREIBE ZAHLEN DAVOR ODER DAHINTER

Wie hieß der Begründer des modernen Judo?

Ogho
Kurihara
Kano
Glahn

Wie lautet das Begrüßungswort im Judo?

Hajime
Rei
Mate
Mokuso

Wie heißt die erste Judoschule in Tokio?

Kodokan
Dojo
Tatami
Akatuki

Was sagt der Kampfrichter, wenn der Kampf beginnt?

Hajime
Mate
Osae-Komi
Sore-Made

Angenommen, Du wirfst einen Partner. Welche der folgenden Aussagen ist richtig:

"Mein Partner muß alleine aufpassen, daß er richtig landet."
"Ich muss durch richtige Hilfestellung dazu beitragen, daß mein Partner richtig fällt."
"Jeder ist nur für sich selbst verantwortlich."
"Wenn mein Partner nicht richtig fällt, hat er selbst Schuld."

Muss man während des Trainings seinen Schmuck ablegen ?

Ja, damit man ihn nicht verliert oder seinen Partner verletzt.
Nein, nur Uhren sollte man ablegen.
Nein, seinen Schmuck behält man lieber immer bei sich.

Wie lautet die deutsche Übersetzung für Judo?

sanfte Kunst
leere Hand
Harmonie - Geist - Weg
sanfter Weg

Wie hießen die japanischen Ritter?

Sumo-Kämpfer
Samurai
Kamikaze
Karateka

Welche der folgenden Verhaltensweisen eines Judoka ist falsch?

Ein Judoka sollte jederzeit mit jedem üben, der ihn dazu auffordert.
Ein Judoka sollte schwächeren Partnern helfen.
Ein Judoka sollte lieber nur andere werfen, statt sich selbst werfen zu lassen.
Ein Judoka sollte beim Auf- und Abbau der Matten helfen

Was hältst Du von langen Fingernägeln eines Judoka?

Gut, denn man kann sich besser am Anzug des Partners festhalten.
Schlecht, denn dadurch kann der Judogi des Partners beschädigt werden.
Schlecht, denn dadurch kann man Andere verletzen.
Das ist nur eine Frage des Aussehens.

Welche Bedeutung hat das Abschlagen beim Fallen?

Vergrößerung der Aufprallfläche und Erzeugen einer Gegenkraft.
Abstützen des Körpers mit einem oder beiden Armen.
Dadurch hört der Partner, daß man gelandet ist.
Das Abschlagen hat keine besondere Bedeutung.

Wie lange muß man einen Gegner im Haltegriff halten, um den Kampf zu gewinnen?

40 Sekunden
30 Sekunden
25 Sekunden
20 Sekunden

Welches sind die vier Punkte, die bei Haltegriffen kontrolliert werden sollen?

2 Schultergelenke, 2 Hüftgelenke.
2 Füße, 2 Hände.
2 Kniee, 2 Ellenbogen.
2 Arme, 2 Beine.

Was machen Judoka vor und nach jedem Training, sowie vor und nach jedem Kampf oder Üben mit dem Partner?

Hände schütteln
unterhalten
streiten
verbeugen

Wie heißt der Haltegriff, bei dem Du auf deinem Partner „sitzt“?

Tate-Shiho-Gatame
Kami-Shiho-Gatame
Yoko-Shiho-Gatame
Kesa-Gatame

Welche Begründung ist falsch? "Judoka verbeugen sich voreinander"

als Zeichen der Wertschätzung und Achtung des Gegners.
als Versprechen, die sportlichen Regeln einzuhalten.
um den richtigen Abstand voneinander zu überprüfen.
zur Begrüßung und Verabschiedung.

Welchen Gürtel trägt man bei judosportlichen Anlässen zum Judo-Anzug?

den zuletzt erworbenen Gürtel.
einen möglichst dunklen Gürtel.
den schönsten Gürtel den man besitzt.
egal welchen, nur heil muß er sein.

Judo ist eine Sportart für

Männer und Frauen
nur für Erwachsene
nur für Männer und Jungen
für Jedermann

Wann soll das Gleichgewichtbrechen erfolgen?

Vor oder mit dem Wurfansatz.
Nach dem Wurfansatz.
Während des Wurfes.
Nach dem Ausheben.

Wie hieß die Form der Selbstverteidigung aus der Judo entwickelt wurde?

Jiu-Jitsu
Kendo
Karate
Aikido

Welche Art des Würgens ist verboten?

Würgen mit dem Kragen der Judojacke.
Würgen mit dem Unterarm.
Würgen mit den Fingern um den Hals.
Würgen mit Hilfe der Beine.

Welche der folgenden Aussagen wird als "Judo-Prinzip" bezeichnet?

"Durch Kraft zum Erfolg."
"Durch gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen."
"Sieg über alle Gegner."
"Geben ist seeliger denn Nehmen."



An welchen Gelenken darf man Hebeltechniken ansetzen?

Nur am Ellenbogengelenk.
An allen Gelenken.
Nur am Handgelenk.
Am Ellenbogengelenk und am Kniegelenk.

Welches ist eine Budo Sportart?

Kendo
Mikado
Bonsai
Ikebana

Wie heißt ein Kampf, bei dem es weder Sieger, noch Verlierer gibt?

Randori
Uchi-Komi
Shiai
Kata

Wann etwa gelangte Judo nach Deutschland?

1795
1906
1850
1965

Was bedeutet „Mokuso“?

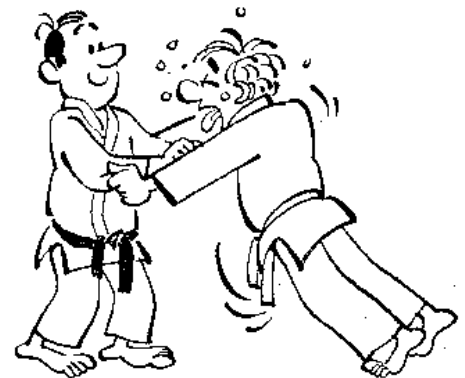
Der Kampf ist beendet.
Der Kampf beginnt.
Zeit der Entspannung und Konzentration.
Begrüßung der Judoka.

Was heißt „Kuzushi“?

Fallübung
Gleichgewichtbrechen
Judomatte
Bodenkampf

Einen Wurf kann man in folgende 3 Teile zerlegen.
Welcher Teil hat den größten Anteil am Wurferfolg?

Gleichgewichtbrechen
Wurfansatz (Eindrehen)
Wurfausführung (Niederwurf)
Alle haben den gleichen Anteil.



Was heißt „Ippon“?

Punkt
halber Punkt
große Wertung
kleine Wertung

Ist die Reihenfolge der Gürtelfarben richtig?

weiß, weißgelb, gelb, gelborange, orange, blau, orangegrün, grün, braun

Ja.
Nein, gelborange kommt vor gelb.
Nein, grün kommt vor blau.
Nein, blau kommt vor orange.
Nein, orangegrün kommt vor blau.

Ist es gut, sich beim Fallen mit dem Arm abzustützen?

Ja, dadurch kann man gut den Schwung abfangen.
Nein, denn die gesamte Aufprallwucht lastet auf der Hand und das kann zu Verletzungen führen.
Ja, denn es ist gut, wenn die Aufprallfläche klein ist!
Das muss jeder selbst versuchen.

Du hast bei deinem Partner einen Würgegriff angesetzt, daraufhin klopft dieser mehrmals mit der Hand auf die Matte. Was bedeutet das?

Ich muß den Würgegriff sofort lösen, denn mein Partner gibt auf.
Mein Partner versucht sich zu befreien, ich verstärke den Würgegriff.
Das hat gar nichts zu bedeuten, wenn mein Partner aufgeben will, so muß er das sagen.
Mein Partner gibt zwar auf, aber ich löse den Würgegriff vorsichtshalber noch nicht.

Von welchem Gedankengut wird Judo beeinflusst?

Zen-Buddhismus
Konfuzianismus
Islam
Hinduismus

Bei welchem der folgenden Würfe gibt man sein eigenes Gleichgewicht auf, um den Gegner zu werfen?

O-Goshi
Seoi-Nage
Tomoe-Nage
De-Ashi-Barai



Ist es gut, wenn man im Training einen schnellen Puls hat?

Ja, das ist ein gutes Training für das Herz.
Nein, der Puls soll immer niedrig bleiben.
Ja, weil ein hoher Puls auch im Ruhezustand gut ist.
Das ist egal.

Auf welche körperliche Fähigkeit hat Langlauf-Training einen guten Einfluss?

Kraft
Ausdauer
Schnelligkeit
Gewandtheit

Welcher der folgenden Würfe gehört zu den Fußtechniken?

O-Goshi
Kata-Guruma
Okuri-Ashi-Barai
Uki-Goshi

Was bedeutet das Jahr 1945 für den Judosport in Deutschland?

Veranstaltung der ersten Europatitelkämpfe.
Verbot des Judo nach dem 2. Weltkrieg.
Judo wird olympische Disziplin.
Gründung des Deutschen Judobundes (DJB).

Kämpfer A hat in einem Kampf einen Waza-Ari und ein Koka erreicht, Kämpfer B dagegen 4 Yuko und 2 Koka. Welcher der beiden hat den Kampf gewonnen?

Kämpfer A.
Kämpfer B.
Der Kampf ist unentschieden.
Die Kampfrichter stimmen ab, wer gewonnen hat.

Ist das Frauenjudo olympische Disziplin?

Ja
Nein
Ja, aber erst seit.....
Nein, denn Frauenjudo ist verboten.

Bei welcher Anzahl der folgenden Bestrafungen erhält der Gegner einen Waza-Ari?
(die Zahl davor oder dahinter schreiben)

Shido
Chui
Hansoku-Make

Was kann passieren, wenn man auf einer zu weichen Matte (z.B. Ringermatte) trainiert?

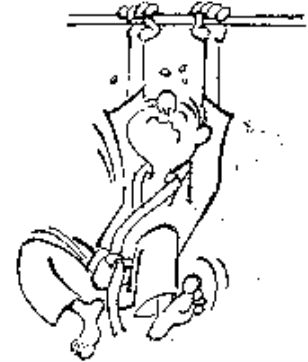
Der Fuß sinkt ein, bleibt bei einer Drehung stehen und kann dadurch verletzt werden.
Man kann nicht richtig abschlagen und fällt dadurch zu hart.
Nichts, weiche Matten sind ebenso gut wie Judomatten.
Man kann nicht schnell genug vor seinem Partner weglaufen.

Welche der körperlichen Fähigkeiten: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit sollte ein Judoka trainieren?

Alle
Kraft und Schnelligkeit
Beweglichkeit und Schnelligkeit
Kraft und Ausdauer

Bei welchem Wurf wirft man den Gegner auf einem Bein nach hinten?

O-Soto-Gari
Koshi-Guruma
Tai-Otoshi
Uchi-Mata



Welchen Vorteil hat das Randori gegenüber anderen Übungsformen?

Man kann ohne Partner die Bewegungsfolge üben.
Techniken können unter erschwerten Bedingungen geübt werden.
Ein Kampfrichter bewertet die Aktionen der Kämpfer.
Die Partner üben nach festgelegten Bewegungsfolgen.

Wann war die Geburtsstunde der Zweikampfsportart Judo?

1192, mit dem Einsetzen des Feudalzeitalters.
1964, als Judo olympische Disziplin wurde.
1882, als Kano den Kodokan gründete.
1890, als durch kaiserl. Erlass der militärische Drill und somit auch die Kampfsportart Judo an den Schulen eingeführt wurde.

Das Ellenbogengelenk ist ein:

Scharniergelenk
Zapfengelenk
Kugelgelenk
Scharniergelenk kombiniert mit den Eigenschaften eines Kugelgelenks

Bei einer Luxation:

ist keine ärztliche Hilfe notwendig
kann das Training sofort fortgesetzt werden
ist ärztliche Hilfe notwendig
muss das Training unbedingt fortgesetzt werden

Mit Kano eng verbunden ist der Name:

Bälz
Glahn
Konfuzius
Rahn



„Kata“ ist:

die Durchführung einer Meisterschaft
formelles Üben einer oder mehrerer Techniken
wettkampfmäßiges Üben
Bezeichnung für die Durchführung von Gürtelprüfungen.

Wer gründete die erste deutsche Jiu-Jitsu-Schule?

Klaus Glahn 1947 in Wolfsburg
Erich Rahn 1906 in Berlin
Alfred Rohde 1919 in München
Jigoro Kano 1906 in Berlin

Bevor die ersten offiziellen Frauenwettkämpfe durchgeführt wurden....

waren nicht einmal Übungskämpfe erlaubt.
durften Frauen nur die Fallschule trainieren.
durften Frauen nur die Kata durchführen.
durften Frauen keine Gürtelprüfungen ablegen.

Die körperliche Leistungsfähigkeit der Frau liegt im Schnitt:

20 - 30 % unter der des Mannes
ca. 10 % über der des Mannes
40 - 50 % unter der des Mannes
2 - 3 % unter der des Mannes.

Von den Japanern wurde beim Judo übernommen:

- Trainingsregeln, Zeremoniell, Sportkleidung, Kommandos
- Trainingsregeln, Zeremoniell, Frisur
- Zeremoniell, Sportkleidung
- die Art des Lächelns



Notwehr ist eine "Tat", die?

verboten ist
rechtswidrig ist
nicht rechtswidrig ist

Wer eine "Tat" begeht handelt nicht rechtswidrig, wenn diese

durch Rauflust entsteht
durch Notwehr geboten ist
durch Verärgerung ausgeführt wird

Eine "Tat" im Sinne der Notwehr ist?

ein willkürliches Schlagen und Treten
eine erlaubte Selbstverteidigung
eine Handlung ohne angegriffen zu werden

Was verstehen wir unter "Nothilfe/Notwehrhilfe"?

um einen "Stärkeren" aufzulauern, bitte ich Bekannte um Unterstützung
ich fordere andere Leute auf, Anderen zu helfen
ich helfe einer dritten Person, die sich in Notwehr befindet

Wir sind jetzt schon

völlig fertig!!!!

ja / nein /geht

