

Handbuch zur Dan-Ausbildung 1. und 2. Dan

Autoren: Dennis Burkhardt
Ingo Danicek
Wolfram Diester
Youssef Diouri
Sebastian Frey
Sammy Hean
Frauke Mennenga
Jutta Milzer
Marcus Thom
Martin von den Benken

Version: 0.31-20190527



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
1.1	Allgemeines.....	3
1.2	Inputphasen.....	3
1.3	Prüfungssituation.....	3
1.4	Empfehlungen an Prüflinge.....	3
2	Allgemeine Grundüberlegungen.....	4
2.1	Fachbegriffe im Judo.....	4
2.2	Grundsätzliches Judoverhalten.....	4
3	Prüfungsmodule.....	6
3.1	1. Dan.....	6
3.2	2. Dan.....	6
3.3	3. bis 5. Dan.....	6
4	Technikreferenzen.....	7
4.1	Standtechniken für den 1. Dan.....	7
4.2	Standtechniken für den 2. Dan.....	8
4.3	Bodentechniken für den 1. und 2. Dan.....	9
4.3.1	Osae-komi-waza.....	9
4.3.2	Shime-waza.....	9
4.3.3	Kansetsu-waza.....	10
4.3.4	Standardsituationen am Boden.....	10
4.3.5	Anwendungsaufgabe zum 1. Dan.....	11
4.3.6	Anwendungsaufgabe zum 2. Dan.....	11
4.3.7	Grundlegende Verhaltensweisen am Boden.....	12
4.4	Handlungsketten im Stand.....	13
4.4.1	Konter.....	13
4.4.2	Kombination.....	13
4.4.3	Finte.....	13
4.4.4	Verteidigungsverhalten im Stand.....	13
4.5	Spezialtechnik.....	14
4.5.1	1. Dan (inkl. Theorie und Übungsformen).....	14
4.5.2	2. Dan (inkl. Theorie und Übungsformen).....	14
Anhang A:	Richtlinien für die Durchführung von Modulprüfungen zur Erreichung von Dan-Graden.....	15
Anhang B:	1. Dan.....	16
Anhang C:	2. Dan.....	18
Anhang D:	Nage-no-Kata.....	20
Anhang E:	Katame-no-Kata.....	22
Anhang F:	Arbeitsblatt Spezialtechnik zum 1. Dan.....	26
Anhang G:	Arbeitsblatt Spezialtechnik zum 2. Dan.....	28
Anhang H:	Erlernen der Tokui-waza.....	30
Anhang I:	Quellenverzeichnis.....	32

1 Einleitung

1.1 Allgemeines

Die nachfolgend aufgeführten Abschnitte sollen die prüfungsrelevanten Themenbereiche mit Hinweisen unterstützen. Ziel ist es den Ausbildungs- und Lehrprozess zu fördern, indem Erfahrungswerte und Referenzen hier einfließen und den Ausbildern und Teilnehmern zur Verfügung stehen.

Die Erfahrungen aus verschiedenen Ausbildungsmaßnahmen zeigen auf, dass die Einstiegspunkte im Wissen der Zielgruppe „Aspiranten zum 1. Dan“ stark variieren können. Um möglichst früh in eine Gruppenausbildung einsteigen zu können, gilt es eine gemeinsame Arbeitsbasis zu entwickeln. Dies lässt sich grundsätzlich auf unterschiedliche Art und Weise erreichen. In abgegrenzten Veranstaltungen, wie der NJV-Dan-Kompaktwoche (= DK) oder der NJV-Judo-Sommerschule (= JuSoSchu) kann gerade der zeitliche Aspekt eine besondere Herausforderung darstellen. In diesen Veranstaltungen, die in einer zusammenhängenden Woche stattfinden, sind die Zeitrahmen für das Erlernen und Verdichten von Judo-spezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten deutlich eng gefasst. In Dan-Reihen, die in der Regel einen Zeitraum von zwei bis vier Monate umfassen, werden an einigen Lehrgangstagen die Prüfungsinhalte vermittelt, während in den Zwischenzeiten das Vertiefen der Inhalte erwartet werden kann.

Akzeptiert man in der Organisation einer Veranstaltung(Sreihe) diesen Sachverhalt, dann bedarf es eine zielführende Unterrichtsgestaltung, die darauf ausgelegt ist, frühzeitig gewünschte Lernzielebenen zu erreichen.

1.2 Inputphasen

Sie sind dazu gedacht, die Lernziele zu formulieren. Das bezieht die vorgenannten Grundüberlegungen ebenso ein, wie die nachfolgenden inhaltlich-technischen Aspekte der Prüfungsaufgaben. Die Präsentation der Lern- und Prüfungsinhalte obliegt dabei weitestgehend dem Ausbilder, sowie dessen Fähigkeiten und Erfahrungen.

1.3 Prüfungssituation

Zum Bestehen der Prüfung müssen alle Prüfungsfächer bestanden sein. Hierbei kann höchstens ein Prüfungsfach nachgeprüft werden.

Im Vorfeld bestandene Modulprüfungen in den Prüfungsfächern Kata, Selbstverteidigung und Standkomplex können nach Maßgabe des NJV-Ausbildungsleiters in die Abschlussprüfung eingebracht werden.

Fachbegriffe der demonstrierten Techniken sind zu beherrschen und auf Anfrage zu benennen.

1.4 Empfehlungen an Prüflinge

Es hat sich in den letzten Jahren heraus gestellt, dass gut vorbereitete Prüflinge in der Regel Unterlagen mit den geplanten Demonstrationen besitzen. Eine Übersicht kann der Prüfungskommission vorgelegt werden. Im Fall von Erinnerungsblockaden kann die Kommission dann hilfreich eingreifen.

Unterlagen sind im NJV ab dem 3. Dan bereits 4 Wochen vor dem anvisierten Prüfungstermin dem NJV-Ausbildungsleiter und dem NJV-Prüfungsreferenten zuzusenden. Dadurch ist es möglich, etwaige Lücken oder Verständnisprobleme bis zur Prüfung nachzubessern.

2 Allgemeine Grundüberlegungen

2.1 Fachbegriffe im Judo

Es wird bei Dan-Prüfungen gemeinhin erwartet, dass Judo-typische Fachbegriffe wie auch theoretische Aspekte zu Judo-spezifischen Abläufen bei den Judoka abrufbar sind. Als Erfolg versprechend hat sich ein tiefer Blick in die vom Deutschen Judo Bund e.V. erstellten Schriftwerke zum Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm erwiesen (vgl. [7], [8] und [23], [24]). Ergänzend sind die Lehrbücher von **Ulrich Klocke** (vgl. [1], [2] und [3]) hilfreich.

Zusätzlich sind die englische Veröffentlichung des **Toshiro Daigo** (vgl. [4]) und deren verfügbare deutsche Fassung von **Dieter Born** (vgl. [5] und [6]) hervorragende Quellen für einen vertiefenden Blick in die Welt der Wurftechniken.

Als Beispiel der bei Dan-Prüfungen abgefragten Fachbegriffe seien an dieser Stelle die Phasen eines Wurfes genannt, die je nach Quelle unterschiedlich weit gefasst sind:

1. **Kumi-kata** (die Griffaufnahme)
2. **Kuzushi** (der Gleichgewichtsbruch/Gleichgewichtsstörung) bzw. **Ju** (das Destabilisiertsein)
3. **Tsukuri** (die Wurfvorbereitung/der Wurfeingang)
4. **Kake** (die Wurfausführung)
5. **Zanshin** (die Wachsamkeit dem Partner gegenüber)

2.2 Grundsätzliches Judoverhalten

Das Herangehen an Danprüfungen erfordert die Auseinandersetzung mit einer Reihe von Einstellungen und Handlungsideen, deren Berücksichtigung eine positive Entwicklung garantiert und den Weg zur Prüfung ebnet.

1. **Übung macht der Meister**
Präzision ist eine gewünschte Fertigkeit. Nur die häufige Wiederholung von Bewegungsabläufen versetzt den Judoka in die Lage, diese Präzision zu erzielen. Diese Aussage gilt ganz besonders in Hinblick auf die Demonstration der Spezialtechnik, die in der Präzision auch dynamisch, widerstandsresistent und wiederholungsgenau vorgetragen werden soll.
2. **Judo-Handlungen sind kein Selbstzweck**
Judotechniken stehen immer in einem Zusammenhang, der sich aus der kämpferischen Auseinandersetzung ergibt. Sie sind immer Lösung für im Zweikampf auftretende Problemsituationen. Entsprechend sind das Techniklernen und die Technikdemonstration bei der Prüfung zu gestalten.
3. **Judo ist ein Dialog**
Die Aussagen unter 2.) legen nahe, dass man Shiai, Randori, Kata und auch die Technikdemonstration bei Prüfungen als Bewegungsdialog deuten kann. Uke stellt durch sein Bewegungsverhalten eine Frage bzw. ein Bewegungsproblem, die Tori durch seine Technik beantwortet. Entsprechend wird nicht nur an Toris ‚Antwort‘ ein hoher Anspruch gestellt, sondern auch an Ukes ‚Frage‘. Seine Auftaktbewegung muss in Bezug auf Dynamik, Körperspannung und Bewegungsgenauigkeit so gestaltet sein, dass Tori zu der richtigen ‚Antwort‘ herausgefordert wird. Entsprechend hat Tori seine ‚Antwort‘ so zu gestalten, dass er sie präzise ausführt und darüber hinaus die Kontrolle über den Partner bis zum Abschluss seiner Technikdemonstration aufrecht erhält (jap. „Zanshin“).

4. Einhalten der Judoprinzipien

Die Judo-Prinzipien, die von Jigoro Kano formuliert wurden, sind selbstverständlich bei allen Judoaktionen zu beachten und sichtbar zu machen, insbesondere bei Demonstrationen, die Meisterlichkeit nachweisen sollen. Das sind:

- Das **Einhalten der individuellen Ökonomie** (jap. „**Sei-ryoku-zen-yo**“, das technische Prinzip) während der Technikdurchführung.
- Die **Achtsamkeit gegenüber dem Partner** (jap. „**Ji-ta-kyo-ei**“, das moralische Prinzip) wahren. „Behandle deinen Partner gut. Ohne ihn kannst Du kein Judo betreiben.“

Ein Versuch, diese Prinzipien in das Hier und Jetzt zu übersetzen und zu ergänzen, sind die Judowerte des DJB. Auch diese hat ein meisterlicher Judoka stets im Hinterkopf zu behalten.

5. Aktionsmomente / Zeitrahmen einer Handlung

Sen	先	eigene Angriffsinitiative unabhängig von Ukes Angriffsintention
Sensen-no-sen	先先の先	eine sehr frühe bis frühe Gegeninitiative Toris noch bevor Ukes Angriff richtig begonnen hat (eigene Aktion startet zu Beginn von Ukes Kuzushi).
Sen-no-sen	先の先	eine Gegeninitiative Toris während Ukes Angriffsbewegung.
Go-no-sen	後の先	eine sehr späte Gegeninitiative Toris (in der Verteidigung), die ein Ausweichen oder ein Abblocken von Ukes Angriff erfordert.

3 Prüfungsmodule

3.1 1. Dan

Die Prüfungen des NJV zum 1. Dan werden in vier Prüfungsmodule gegliedert (ohne Vorkenntnisse!). Im Rahmen von Modulprüfungen können bis zu zwei Module im Vorfeld einer Abschlussprüfung abgelegt werden. An welchen Maßnahmen dies möglich ist, regelt die Modulprüfungsbescheinigung (vgl. [21]). Die Module sind wie folgt gegliedert:

<u>Prüfungsmodul 1</u>	<u>Prüfungsmodul 2</u>	<u>Prüfungsmodul 3</u>	<u>Prüfungsmodul 4</u>
Stand	Boden	Spezialtechnik	Kata
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 7 Wurftechniken ▪ 3 Kombinationstechniken ▪ 3 Kontertechniken 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ je 1 aller 5 Osae-komi-waza ▪ je 1 aller 7 Kansetsu-waza ▪ je 1 aller 7 Shime-waza ▪ 3 Angriffe vs. Bank/Bauch ▪ 2 grunds. Veteidigungsverhalten ▪ 4 Übergänge Stand/Boden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spezialtechnik ▪ Theorie <ul style="list-style-type: none"> ▫ Zug und Druck ▫ Gleichgewicht ▫ Kräftewirkung ▪ Übungsformen <ul style="list-style-type: none"> ▫ Tandoku-rensu ▫ Uchi-komi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage-no-Kata ▪ Theorie zur Kata

3.2 2. Dan

Die Prüfungen des NJV zum 2. Dan werden in vier Prüfungsmodule gegliedert (ohne Vorkenntnisse!). Im Rahmen von Modulprüfungen können bis zu zwei Module im Vorfeld einer Abschlussprüfung abgelegt werden. An welchen Maßnahmen dies möglich ist, regelt die Modulprüfungsbescheinigung (vgl. [21]). Die Module sind wie folgt gegliedert:

<u>Prüfungsmodul 1</u>	<u>Prüfungsmodul 2</u>	<u>Prüfungsmodul 3</u>	<u>Prüfungsmodul 4</u>
Stand	Boden	Spezialtechnik	Kata
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 Wurftechniken ▪ 6 frei wählbare Techniken situativ und beidseitig ▪ Theorie <ul style="list-style-type: none"> ▫ Technikeinteilung (Systematisierung) ▫ Arten des Techniktrainings 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ je 2 aller 5 Osae-komi-waza ▪ je 2 aller 7 Kansetsu-waza ▪ je 2 aller 7 Shime-waza ▪ 2 Bodentechniken gegen Rückenlage erarbeiten ▪ 2 Bodentechniken aus Rückenlage erarbeiten ▪ 2 Bodentechniken mit Fesselungen erarbeiten ▪ je 1 Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 Kombinationstechniken ▪ 3 Kontertechniken ▪ Verteidigungshandlungen ▪ Spezialtechnik <ul style="list-style-type: none"> ▫ Nage-komi ▫ Uchi-komi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Katame-no-Kata ▪ Theorie zur Kata

3.3 3. bis 5. Dan

Im Vorfeld von Abschlussprüfungen zum 3., 4. und 5. Dan ist nur das Prüfungsfach „Kata“ im Vorfeld einer Abschlussprüfung abgelegt werden. An welchen Maßnahmen dies möglich ist, regelt die Modulprüfungsbescheinigung (vgl. [21]).

4 Technikreferenzen

4.1 Standtechniken für den 1. Dan

Pos.	Technik	Abgrenzung zu
1	<u>Tsuri-goshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 223ff) Tori bringt Uke gerade nach vorne oder schräg nach vorne aus dem Gleichgewicht, greift mit einer Hand in Ukes Gürtel, zieht ihn damit an sich heran, lädt ihn auf seine Hüfte auf und wirft ihn.	<u>Ō-goshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 183ff) <u>Uki-goshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 191ff)
2	<u>Ō-soto-guruma</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 2: S. 165ff) Tori wirft Uke, indem er Uke – von diesem aus gesehen – genau nach hinten aus dem Gleichgewicht bringt, sein rechtes Bein von hinten schräg gegen beide Beine Ukes bringt, als Achse verwendet, Ukes Körper nach hinten rotieren lässt und ihn so zu Fall bringt.	<u>Ō-soto-gari</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 2: S. 139ff) <u>Ō-soto-otoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 2: S. 155ff)
3	<u>Sukui-nage</u> [Youtube-Video] (sh. Born/Daigo Band 1: S. 97ff) Tori umklammert mit beiden Händen an Ukes Seite vorbei die Hinterseite beider Schenkel, bringt Uke genau nach hinten aus dem Gleichgewicht, „schaufelt“ ihn hoch und bringt ihn nach hinten zu Fall.	<u>Nicht Te-guruma!</u> [Youtube-Video] vgl. [8], Seite 15: „[...] Wurftechniken der Gokyo [...], die im Kyu-Ausbildungsprogramm noch nicht erwähnt wurden.“
4	<u>Uki-waza</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo (engl.): S. 228ff) Tori hebt Uke nach schräg-vorne an, bricht dessen Gleichgewicht über den Vorderfuß und führt sein Bein durchgestreckt vor Ukes nach vorne kommendes Bein, während er sich auf die Körperseite fallen lässt. Uke fällt mit einer Art Vorwärtsrolle zu Boden.	<u>Yoko-otoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo (engl.): S. 233ff) <u>Tani-otoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo (engl.): S. 236ff)
5	<u>Sumi-otoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 89ff) Tori setzt einen Schritt an Uke vorbei, während er dessen Balance nach schräg-hinten bricht. Durch Schieben beider Hände wird Uke über seinen Ferse nach unten gedrückt.	<u>Uki-otoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 79ff)
6	<u>Yoko-wakare</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo (engl.): S. 252ff) Tori bringt Uke nach schräg vorne bzw. gerade vorne aus dem Gleichgewicht, geht mit beiden Füßen an die Außenseite von einem Fuß Ukes und schwingt sich auf die eigene entfernte Seite zu Boden auf seinen Rücken bzw. Körperseite und bringt so Uke zu Fall.	
7	<u>Harai-tsurikomi-ashi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 2: S. 33ff) Tori wirft Uke, indem er ihn genau nach vorne oder schräg vorne aus dem Gleichgewicht bringt und mit der Fußsohle des gleichseitigen Fußes Ukes angegriffenes Fußgelenk aus Toris Sicht nach vorne hochfegt.	<u>Okuri-ashi-harai</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 2: S. 53ff)

4.2 Standtechniken für den 2. Dan

Pos.	Technik	Abgrenzung zu
1	<p><u>Sode-tsurikomi-goshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 215ff)</p> <p>Tori bringt Uke gerade nach vorne oder schräg-vorne aus dem Gleichgewicht, macht einen Hebezug an Ukes gegenüberliegenden Arm, lädt Uke auf seine Hüfte auf und wirft ihn.</p>	<p><u>Tsurikomi-goshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 207ff)</p>
2	<p><u>Yama-arashi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 171ff)</p> <p>Tori fasst mit beiden Händen auf der gleichen Seite in Ukes Revers und Ärmel. Mit diesem Griff vollzieht Tori eine Hebezugbewegung, sodass Ukes Gleichgewicht nach schräg-vorne gebrochen wird, fegt mit seiner Beinrückseite dessen gleichseitiges Bein hoch und wirft ihn.</p>	<p><u>Harai-goshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 199ff)</p>
3	<p><u>Hikkomi-gaeshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo (engl.): S. 218ff)</p> <p>Tori greift mit einer Hand über Ukes Schulter in dessen Gürtel, während Toris andere Hand Ukes gegenüberliegenden Arm umfasst. Tori hebt mit dem Gürtelgriff Uke nach oben-vorne aus dem Gleichgewicht, bevor er seinen Schwerpunkt unter Ukes Körper bewegt und ihn so wirft.</p>	<p><u>Sumi-gaeshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 2: S. xxxff)</p>
4	<p><u>Tawara-gaeshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo (engl.): S. 223ff)</p> <p>Tori belastet mit seinem Oberkörper Ukes Rücken von Kopfseite kommend, nachdem dieser seinerseits mit gebeugtem Oberkörperhaltung vor Tori steht. Nun umfasst Tori Ukes Rumpf mit beiden Armen und lässt sich, während er Ukes Körper anhebt, auf seinen Rücken fallen, wodurch er Uke über sich hinweg nach hinten wirft.</p>	
5	<p><u>Morote-gari</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 119ff)</p> <p>Zur gleichen Zeit, wie Tori beide Hände an der Außenseite von Ukes Beinen vorbei nach hinten führt und diese zu sich zieht, setzt er eine Schulter gegen Ukes Brust- und Bauchbereich und drückt damit, während er Uke nach hinten wirft.</p>	<p><u>Kuchiki-daoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 129ff)</p> <p><u>Kibisu-gaeshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 141ff)</p>
6	<p><u>Obi-otoshi</u> [Youtube-Video] (sh. Daigo/Born Band 1: S. 109ff)</p> <p>Tori greift mit der einen Hand von vorne in Ukes Gürtel und zieht diesen damit an sich heran. Dabei stellt Tori sich seitlich hinter Uke, umklammert mit der anderen Hand über Ukes Vorderseite hinweg dessen Hüfte, schaufelt Uke dann hoch und wirft ihn dadurch hinter sich.</p>	<p><u>Sukui-nage</u> [Youtube-Video] (sh. Born/Daigo Band 1: S. 97ff)</p>

4.3 Bodentechniken für den 1. und 2. Dan

4.3.1 Osae-komi-waza

Pos.	Technik	
1	<u>Kesa-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 25) (sh. Kodokan Judo: S.110)	Die Gruppe der Kesa-gatame-Haltegriffe zeichnet sich dadurch aus, dass Tori überwiegend mit der Körperseite die Kontrolle diagonal verlaufend über Ukes Oberkörper (von der nahen kurzen Rippe bis zur gegenüberliegenden Schulter) herstellt. Tori sitzt bzw. kniet neben Uke.
2	<u>Kata-gatame</u> (sh. Kodokan Judo: S. 112)	Die Gruppe der Kata-gatame-Haltegriffe zeichnet sich dadurch aus, dass Tori eine Schulter sowie den Hals von Uke mit dem nahegelegenen Arm umschlingt und dem Hinterkopf bzw. Hals Ukes eingeschlossenen Oberarm blockiert. Tori befindet sich mit dem Bauch zur Matte gewandt neben Uke.
3	<u>Tate-shihō-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 54) (sh. Kodokan Judo: S.116)	Die Gruppe der Tate-shihō-gatame-Haltegriffe zeichnet sich dadurch aus, dass Tori sich auf Uke liegend befindet und in Richtung Ukes Kopf schaut. Tori befindet sich rittlings auf Ukes Oberkörper, lehnt sich nach vorne und drückt mit seiner eigenen Brust auf Ukes Oberkörper.
4	<u>Yoko-shihō-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 125) (sh. Kodokan Judo: S.115)	Die Gruppe der Yoko-shihō-gatame-Haltegriffe zeichnet sich dadurch aus, dass Tori sich mit dem Bauch zur Matte gewandt auf bzw. neben Uke liegend oder kniend befindet. Tori hält Uke von der Seite fest, wobei die Körper in einem rechten Winkel zueinander liegen. Tori kann mit seinem Oberkörper eine Belastung auf Ukes Oberkörper/Brustkorb ausüben.
5	<u>Kami-shihō-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 38) (sh. Kodokan Judo: S. 113)	Die Gruppe der Kami-shihō-gatame-Haltegriffe zeichnet sich dadurch aus, dass Tori sich bäuchlings hinter Uke liegend oder kniend befindet und in Richtung Ukes Füße schaut. Tori hält Uke von Kopfseite her fest. Tori kann mit seinem Oberkörper eine Belastung auf Ukes Oberkörper/Brustkorb ausüben.

4.3.2 Shime-waza

Pos.	Technik	
1	<u>Ashi-jime</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 125)	Die Gruppe der Ashi-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori mit den Beinen oder mit Hilfe eines Beines würgt.
2	<u>Hadaka-jime</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 154)	Die Gruppe der Hadaka-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori ohne Zuhilfenahme von Ukes Judogi würgt.
3	<u>Juji-jime</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 119)	Die Gruppe der Juji-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori mit beiden Händen unter Kreuzen der Unterarme würgt.
4	<u>Kata-ha-jime</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 159)	Die Gruppe der Kata-ha-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori unter Festlegung eines Armes oder der Schulter von Uke würgt.
5	<u>Kata-te-jime</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 133)	Die Gruppe der Kata-te-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori hauptsächlich mit einer Hand würgt. Hinweis: Die Kleinfingerseite wird als Kontaktfläche verwendet, nicht die Daumenseite.
6	<u>Okuri-eri-jime</u> (ssh. Judo Bodentechniken: S. 150)	Die Gruppe der Okuri-eri-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori durch Zuziehen des Kragens würgt. Hinweis: Die Daumenseite wird als Kontaktfläche verwendet, nicht die Kleinfingerseite. Der „ Kingston-Würger “ und Koshi-jime sind hier einzuordnen, nicht bei Kata-te-jime!
7	<u>Ryōte-jime</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 147)	Die Gruppe der Ryote-jime-Würger zeichnet sich dadurch aus, dass Tori das Revers von Uke mit beiden Händen ergreift und würgt, ohne dabei die Unterarme zu kreuzen („Parallelgriff-Würgen“).

4.3.3 Kansetsu-waza

Pos.	Technik	
1	<u>Ashi-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 104)	Die Gruppe der Ashigatame-Hebel zeichnet sich dadurch aus, dass Tori mithilfe des Beines oder Knies hebelt.
2	<u>Hara-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 99)	Die Gruppe der Hara-gatame-Hebel zeichnet sich dadurch aus, dass Tori mithilfe seines Bauches oder der Körpervorderseite hebelt.
3	<u>Juji-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 79)	Die Gruppe der Juji-gatame-Hebel zeichnet sich dadurch aus, dass Tori Ukes zwischen den Beinen eingeklemmten Arm über seine Hüfte/Leiste hebelt. Die beiden Körper liegen kreuzartig zueinander.
4	<u>Kannuki-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 95)	Die Gruppe der Kannuki-gatame-Hebel zeichnet sich dadurch aus, dass Tori Ukes Arm mit den Unterarmen verriegelt und hebelt.
5	<u>Ude-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 91)	Die Gruppe der Ude-gatame-Hebel zeichnet sich dadurch, dass Tori mit beiden Händen von hinten auf Ukes Arm oder Ellenbogen drückt. Ukes Handgelenk und Schulter stellen dabei die fixen Punkte dar, der Ellbogen das bewegte Element.
6	<u>Ude-garami</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 107)	Die Gruppe der Ude-garami-Hebel zeichnet sich dadurch aus, dass Ukes abgebeugter Arm gehebelt wird. Die Hebelwirkung kommt durch ein verdrehen von Elle und Speiche zustande, nicht durch Überstreckung des Ellbogens.
7	<u>Waki-gatame</u> (sh. Judo Bodentechniken: S. 89)	Die Gruppe der Waki-gatame-Hebel zeichnet sich dadurch aus, dass Tori mit der Körperseite oder der Achsel hebelt. Bei den Hebeln ist wichtig, dass nicht Ukes Schulter, sondern sein Oberarm blockiert wird, da sonst Uke in der Schulter und nicht am Ellenbogengelenk gehebelt wird.

4.3.4 Standardsituationen am Boden

Zu den Standardsituationen des Bodenkampfes zählen (vgl. [8], Seite 136) :

- **Die Bauchlage**
- **Die Bankposition**
- **Die Rückenlage** (= Guard; Angriff von den Beinen her)
- **Die Beinklammer** (= Halfguard; ein Bein ist „einfach“ oder „doppelt“ geklammert)

Es wird ein realistisches Angriffs- und Verteidigungsverhalten gegen alle Standardsituationen erwartet, sowohl in Ober- als auch in Unterlage. Lösungsmöglichkeiten sollten plausibel sein und dem Demonstrationspartner angepasst sein.

Hinweis:

Das Prüfungsfach "Boden" wird anwendungsbezogen abgeprüft. Dabei sind die hier genannten Standardsituationen mit einzubeziehen. Stichprobenartig werden Grundformen von Techniken samt Erläuterungen abgefragt (siehe "Anhang B: 1. Dan").

4.3.5 Anwendungsaufgabe zum 1. Dan

- Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein.
 - Ein adäquater Uke-Impuls ist notwendig. Nur ein realistisches Uke-Verhalten schafft die Situation, die Tori „meistern“ muss.
 - Tori muss die gesamte Technik-Demonstration über die Kontrolle wahren können.
 - Es kommt auf das passende Aktions-Reaktions-Verhalten an. Uke und Tori handeln nur, wenn es notwendig ist.
 - Ob eine Wurftechnik zu einem Ippon oder weniger führen würde, ist unerheblich für die Aufgabe. Der darauffolgende Uke-Impuls ist entscheidend.
 - Die Komplexität einer Technikdemonstration ist kein Kriterium für ein Bestehen oder Nichtbestehen.
 - Eine Technik muss auch gegen Widerstand von Uke funktionieren.
 - Routine soll sichtbar werden. Präzision, zielgerichtete Aktionen sind Indikatoren für "geübte Praxis".
 - 2-mal die gleiche Endposition einzunehmen ist annehmbar, wenn der Weg zur Technik sich unterscheidet. Es ist die Lösungsstrategie einer Problemstellung, die ein Gelingen der Endtechnik erst ermöglicht. Siehe auch „Hairi-kata“ (Vgl. [8], Seite 92, Abs. 6).
 - Wettkampfsituationen sollen genutzt werden.
 - Es wird eine Demonstration erwartet, die realitätsnah ist. Es wird kein "Kampf auf Leben und Tod" erwartet.
- Beim Erarbeiten gegen die Bank/Bauchlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt.
- Grundsätzliches Abwehrverhalten am Boden, wie z.B. „Einrollen“, wird im DJB-Begleitskript ausführlich erläutert (vgl. [8], Seite 133). Die SV-Aufgabe befindet sich in einer gesonderten Übersicht.
 - Toris Demonstration ist darauf ausgelegt, einer andauernden Attacke seitens Uke ca. 20-30 Sekunden lang zu widerstehen.
 - Als Leitidee erscheint der „Überlebensgedanke“ hilfreich: „Durchhalten, bis der Kampfrichter Matte gibt.“
 - Es soll eine Verteidigungsstrategie beibehalten werden:
 - Beispiel 1: Ausgangssituation Tori in Bauchlage
„**Dicht machen**“: Tori schützt seinen Hals sowie seine Arme/Ellbogen gegen Angriffe. Zudem will Tori sich nicht umdrehen lassen.
 - Beispiel 2: Ausgangssituation Tori in Rückenlage
„**Auf Distanz halten**“: Tori versucht Uke mit den Füßen an Hüfte / Oberschenkel zu kontaktieren und „von den Beinen her“ die Distanz zu behalten. Uke soll sich nicht an die Seite oder zum Kopf von Tori bewegen können.

4.3.6 Anwendungsaufgabe zum 2. Dan

- Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein.
- Beim Erarbeiten gegen die Bank/Bauchlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt.
- Grundsätzliches Abwehrverhalten am Boden, wie z.B. „Einrollen“, wird im Begleitskript ausführlich erläutert (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht).

4.3.7 Grundlegende Verhaltensweisen am Boden

Hiermit sind grundlegende Verhaltensweisen am Boden gemeint und keine Abschlusstechnik im Sinne von Osae-komi-waza, Shime-waza oder Kansetsu-waza. Die Verhaltensweisen lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

4.3.7.1 zum Angriff

- parallel werden,
- unter den Schwerpunkt kommen,
- Stütze fixieren,
- Stütze wegnehmen,
- wirken lassen des eigenen Körpergewichts,
- ausnutzen des Gegendrucks oder
- Kontrollpunkte nacheinander wechseln
- usw.

4.3.7.2 zur Verteidigung

- sich einrollen,
- sich abstützen,
- den Hals und das Ellenbogengelenk schützen,
- auf den Bauch drehen oder
- ein Bein klammern
- usw.

4.4 Handlungsketten im Stand

4.4.1 Konter

Als Konter bezeichnet man die Abwehrhandlung gegen eine Angriffstechnik, in mit einer Gegentechnik beantwortet wird. Voraussetzung dafür ist ein situativ richtiges Verteidigungsverhalten, dass dem Verteidiger Schutz bietet und Zeit sowie Raum für einen Gegenangriff verschafft.

4.4.2 Kombination

Unter Kombination versteht man die Verkettung von zwei oder mehr Angriffstechniken, wobei eine Folgetechnik immer die eine Antwort auf die Reaktion des Gegners zur vorherigen Technik ist. Die vorangegangenen Techniken sind stets ernsthaft anzusetzen.

4.4.3 Finte

Unter Finte versteht man die Verkettung von zwei oder mehr Angriffshandlungen, wobei eine Folgehandlung immer die Antwort auf eine Reaktion des Gegners zum vorherigen Technikansatz ist. Die vorangegangenen Technikansätze dienen als Irreführung bzw. Provokation und sind darauf aus, ernsthaft zu wirken. Dadurch soll eine vorhersehbare Reaktion ausgelöst werden, die am Ende für einen Abschluss genutzt werden kann.

4.4.4 Verteidigungsverhalten im Stand

Hiermit sind Aktionen gemeint, die Ukes Angriff durch situativ richtiges Verteidigungsverhalten von Tori vereitelt werden:

- Blocken,
- Losreißen,
- Übersteigen,
- Ausweichen in und gegen die Bewegungsrichtung,
- Schwerpunkt Absenken,
- in die Bewegung des Partners hinein Starten.

4.5 Spezialtechnik

4.5.1 1. Dan (inkl. Theorie und Übungsformen)

In der Anwendungsaufgabe Stand zum 1. Dan soll unter anderem die **eigene „Spezial“-Technik** demonstriert und erläutert werden (vgl. [8], Seite 114ff). Das bedeutet:

- Es dreht sich besonders um die individuelle, langfristig entwickelte Ausprägung (auch im Detail) einer Technik und nicht um die Grundtechnik.
- Daher werden detaillierte Kenntnisse sowohl über die Grundtechnik als auch über den Sinn und Zweck der individuellen Ausprägung erwartet.
- Es wird eine besonders gute Demonstrationsfähigkeit (aufgrund der langjährigen Übung) in diesem Prüfungsfach erwartet.

Zum **1. Dan** stehen Fragen zur Wurfvorbereitung im Vordergrund, z.B.:

- Alle Situationen sollen wettkampfnah dargestellt werden: Griffaufnahme gegen einen sich real verhaltenden, kooperativen Partner (im Sinne von: allgemeine Körperspannung, Knievorspannung, Auslage, Arme nach vorne, Uke „springt nicht mit“...)
- Kumi-kata zur Spezialtechnik gegen Rechtskämpfer, Linkskämpfer, eventuell extreme Auslagen, etc.
- Warum wähle ich welchen Griff? Was sind Vor- und Nachteile von bestimmten Griffen (jeweils Zughand und Hubhand).
- Was sind günstige Positionen von Uke (Schrittstellung, Kippkante, Gleichgewichtsbruch, aber auch Kontaktpunkte, Kräftewirkung, etc.)
- Wie stelle ich diese Situationen durch unterschiedliche Vorbereitungen her gegen Rechtskämpfer, Linkskämpfer, etc.
- Wie kann ich bestimmte Situationen nutzen?
- Gleichgewichtsbruch, eigene Positionierung, Wurfausführung erläutern können!
- Was sind die Übungsformen zu meiner individuellen Spezialtechnik?
- Übungsformen sollen technisch sauber, reproduzierbar und unter Belastung demonstriert sowie ihre Einordnung in das Training erklärt werden können!
- Muss ich besondere Voraussetzungen dafür mitbringen?
- Was kann ich ergänzend üben, um Besonderheiten zu verbessern (spezielle Gymnastik, Krafttraining,...)?

4.5.2 2. Dan (inkl. Theorie und Übungsformen)

Zum **2. Dan** stehen Fragen im Vordergrund, wenn man mit der **eigenen „Spezial“-Technik nicht zum Erfolg** kommen konnte (vgl. [8], Seite 120ff), z.B.:

- Ergänzung der Aufgabe zum 1. Dan, wobei nun die Spezialtechnik im Zentrum steht, die nicht optimal verläuft!
- Durch verschiedene Reaktionen von Uke oder auch ungünstige Ausführungen von Tori kommt es zu Situationen, in denen Uke auf Toris Angriff auf bestimmte Arten reagiert (Block, Aussteigen und Übersteigen in verschiedene Richtungen, Ausfallschritte, Versuch zu Kontern oder auch Landung in der Bank-/Bauchlage mit Griff aus dem Stand)!
- Die frühzeitige Verhinderung der eigenen Kumi-kata soll mit eingebaut werden!
- Verschiedene Nage-komi und Uchi-komi-Übungen sollen demonstriert und erklärt werden, wie sie in Trainingsprozesse eingebunden werden können!
- Wie kann ich die Technik beim gegnerischen Block/Ausweichen/Losreißen fortsetzen bzw. weiterführen (Kombinationen, weiterführen in die Bodenlage)?
- Wie kann ich beim Teilerfolg (Wazaari) zur Bodenarbeit übergehen?

im Landessportbund Niedersachsen e.V.
 Email: martin.vondenbenken@njv.de Web: www.njv.de

Anhang A: Richtlinien für die Durchführung von Modulprüfungen zur Erreichung von Dan-Graden

- 1) Grundsätzlich werden Dan-Prüfungen im NJV komplett an einem Tag abgelegt. Folgende Prüfungsmodule können im Vor herein abgelegt werden:
 - 1. bis 5. Dan: Modul „Kata“
 - 1. bis 3. Dan: Modul „Selbstverteidigung“
 - 1. und 2. Dan: Module „Spezialtechnik“, „Stand“ und „Boden“
- 2) Bei einer Modulprüfung sind mindestens zwei Dan-Prüfer anwesend, die auf der Expertenliste des NJV für das Prüfungsmodul geführt werden. Die Modulprüfung ist 2 Wochen vorher dem Ausbildungsleiter per Email mitzuteilen.
- 3) Modulprüfungen dürfen ab genommen werden:
 - bei Landes-Kata-Meisterschaften oder –Turnieren (das Modul Kata)
 - an den Kata-Stützpunkten im NJV (das Modul Kata)
 - bei überregionalen Lehrgangmaßnahmen des Selbstverteidigungsreferenten des NJV (das Modul Selbstverteidigung)
 - bei allen offiziellen Dan-Prüfungen im Bereich des NJV
- 4) Das Bestehen der Modulprüfung wird dem Prüfling von den Prüfern auf dem vorgegebenen Formular bescheinigt. Die Bescheinigung ist zwei Jahre gültig. Zudem informieren die Prüfer den Ausbildungsleiter und den Prüfungsreferenten über das Prüfungsergebnis. Mit der Prüfungsanmeldung ist dem Ausbildungsleiter die Modulbescheinigung vorzulegen.



Bescheinigung über das Ablegen einer Modulprüfung

Herr / Frau: _____
geboren am: _____ **vom Verein:** _____
hat am: _____ **das Modul:** _____
bei der Veranstaltung / am Stützpunkt: _____
erfolgreich abgelegt.

--	--	--

Prüfer/in 1 **No: Prüfer/in 2** **No: Prüfer/in 3** **No:**

Tipps für Prüflinge zum 1. Dan Judo – Stand März 2019

Prüfungsfächer

Die Prüfungen des NJV zum 1. Dan können gut im Rahmen von vier zueinander passenden Prüfungsfächern (ohne Vorkenntnisse!) abgeprüft werden:

Vorkenntnisse

Hier solltest du dein umfangreiches Judowissen nicht vergessen haben. In kritischen Momenten greifen die Prüfer gern auf grundlegendes Wissen zurück. Vorkenntnisse werden in Niedersachsen nicht als eigenständiges Prüfungsfach (z.B. zu Beginn der Prüfung) abgefragt.

Wurftechniken + Kombinations- und Kontertechniken

Hier benennst und demonstrierst du die **7 Prüfungswürfe** aus mindestens je einer sinnvollen Anwendung (mind. 7).

Weiterhin zeigst du mindestens je **3 weitere Finten/Kombinationen und Kontertechniken**. Hierbei können die Techniknamen und die Verteidigungshandlungen erfragt werden (6).

Bodentechniken in Grundform und Anwendung

Hier erläuterst und demonstrierst du ...

... zu jeder der **5 Haltegriffgruppen, 7 Hebelgruppen und 7 Würgegruppen** eine Technik in der Grundform und mindestens eine weitere Version in der Anwendung (Standardsituation am Boden: Bank / Rückenlage / Beinklammer ...). Es werden nur stichprobenartig ca. 2-3 Gruppen je Thema abgefragt (mind. 16).

... unterschiedliche Angriffe gegen die **Bank-/Bauchlage**. Zieltechniken sollen Haltegriffe, Würger und Hebel sein (6).

... 2 grundsätzliche **Verteidigungsverhalten** im Boden (keine Techniken, sondern taktisches Verhalten gegen Uke-Angriffe) (2).

... **Übergänge** als Weiterführungen und Übernahmen mit je 2 Beispielen. Techniknamen können erfragt werden (2 x 2= 4).

Spezialtechnik-Komplex (ca. 20 Min.)

Bei der Demonstration deiner **Spezialtechnik** werden die Prüfungsfächer **Theorie** und **Übungsformen** integriert geprüft (vgl. „Anhang I: Arbeitsblatt Spezialtechnik zum 1. Dan“).

Zuerst demonstrierst du deinen Spezialwurf 3 bis 4 Mal aus der optimalen Bewegung und aus unterschiedlichen Blickrichtungen. Danach erläuterst du die optimale Uke-Position und begründest deine „Spezialitäten“ (Auslage, Zughand, Hubhand, Platzwechsel, Kontaktpunkte, Kraftwirkung etc.). Im Weiteren demonstrierst und erläuterst du in mindestens 4 Aktionen deine Handlungen, wenn Uke ungünstig steht (vorbereitende Manöver und Techniken). Danach zeigst du, dass du Basis-Uchi-Komi beherrschst und Uchi-komi sowie Tandoku-Renshu zu deiner Spezialtechnik sicher ausführst. Ergänzend zeigst und erläuterst du Übungen, die die spezielle Form deiner Spezialtechnik vorbereiten, verbessern und/oder trainieren.

Kata (ca. 10 Min.)

Nage-no-Kata

(nach Kodokan-Standard, vgl. [9] und [10])

Du bereitest die Kata in Theorie und Praxis vor. Schwerpunkt ist allerdings die tatsächliche Kata Demonstration, auf eine mündliche Erläuterung des Gezeigten musst du allerdings vorbereitet sein.

Grundsätzliches

Zum Bestehen der Prüfung müssen alle 4 Prüfungsfächer bestanden sein. Hierbei kann höchstens ein Prüfungsfach nachgeprüft werden. Im Vorfeld bestandene Modulprüfungen in den Prüfungsfächern Kata, Selbstverteidigung und Standkomplex können nach Maßgabe des NJV-Ausbildungsleiters in die Abschlussprüfung eingebracht werden.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung!

Dein Ausbilder- und Prüferteam

Tipps für Prüflinge zum 2. Dan Judo – Stand März 2019

Prüfungsfächer

Die Prüfungen des NJV zum 2. Dan können gut im Rahmen von fünf zueinander passenden Prüfungsfächern (ohne Vorkenntnisse!) abgeprüft werden:

Vorkenntnisse

Hier solltest du dein umfängliches Judowissen nicht vergessen haben. In kritischen Momenten greifen die Prüfer gern auf grundlegendes Wissen zurück. Vorkenntnisse werden in Niedersachsen nicht als eigenständiges Prüfungsfach (z.B. zu Beginn der Prüfung) abgefragt.

Stand

Hier demonstrierst und benennst du ...

... die 6 neuen Prüfungswürfe aus mindestens je einer sinnvollen Anwendung

... 6 frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten (12)

... 5 Kombinationen/Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners (Blocken, Ausweichen und Übersteigen)

... 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen und Übersteigen.

Boden (ca. 10 – 15 Min.)

Hier erläuterst und demonstrierst du ...

... zu jeder der **5 Haltegriffgruppen**, **7 Hebelgruppen** und **7 Würgegruppen** mindestens zwei Versionen in der Anwendung (Standardsituation am Boden: Bank / Rückenlage / Beinklammer ...). Es werden nur stichprobenartig ca. 2-3 Gruppen je Thema abgefragt (mind. 16).

... unterschiedliche Angriffe aus der und gegen die **Rückenlage**. Zieltechniken sollen Haltegriffe, Würger und Hebel sein (mind. $2 \times 2 = 4$).

... 2 Techniken unter Verwendung von **Fesselungen** im Bodenkampf (Standardsituationen) (2).

... dein **Abwehrverhalten** gegen Ukes Haltegriff-, Hebel- und Würge-Angriffe (3).

Spezialtechnik-Komplex (ca. 20 Min.)

Bei der Demonstration deiner **Spezialtechnik** wird das Prüfungsfach **Übungsformen** integriert geprüft (vgl. „Anhang J: Arbeitsblatt Spezialtechnik zum 2. Dan“).

Zu Beginn demonstrierst du deine ursprüngliche Spezialtechnik 3 bis 4 mal aus flüssiger Bewegung und aus verschiedenen Blickrichtungen und erläuterst und begründest diese kurz. Anschließend zeigst du mindestens 9 Angriffweiterführungen, die Anwendung finden, wenn Uke in unterschiedlichen Stadien deinen Angriff stört. Und zwar: Zweimal bei Störungen der Griffaufnahme, zweimal bei Veränderungen in der Position Ukes (Extremkämpfer, Auslage), dreimal bei Blocken/Ausweichen/Übersteigen Ukes, zweimal bei Übergang in die Bodenlage (Griff beibehalten, frühe + späte Weiterführung).

Diverse Uchi-komi-Formen (Basis-, Kontakt-, Eindreih-, Bewegungs- oder Dreier-Uchi-komi) solltest du mit einem Partner sauber demonstrieren und auch in Trainingsprozesse einordnen können (Zur Benennung von Uchi-Komi-Formen siehe Glossar des Begleitmaterials zum Danprüfungsprogramm des DJB).

Abschließend demonstrierst du noch die wichtigste Übungsform des Wurftechniktrainings, das Nage-komi. Hier zeigst du unterschiedliche Einfach-nage-komi (Werfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner) und Komplex-nage-komi (z.B.: Werfen aus der Bewegung, Werfen aus offenen Situationen oder speziellen Aufgabenstellungen).

Theorie (ca. 5-10 Min.)

Hier sollst du mindestens zwei unterschiedliche Möglichkeiten, Judo-Techniken einteilen zu können, vorstellen (verschiedene Systematisierungen (vgl. [8] und [14]) in Stand und Boden, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften).

Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen von dir erläutert werden und mit Übungsformen und Praxisbeispielen erklärt werden.

Kata (ca. 10 Min.)

Katame-no-Kata

(nach Kodokan-Standard, vgl. [10])

Du bereitest die Kata in Theorie und Praxis vor. Schwerpunkt ist allerdings die tatsächliche Kata Demonstration, auf eine mündliche Erläuterung des Gezeigten musst du allerdings vorbereitet sein.

Grundsätzliches

Zum Bestehen der Prüfung müssen alle 5 Prüfungsfächer bestanden sein. Hierbei kann höchstens ein Prüfungsfach nachgeprüft werden. Im Vorfeld bestandene Modulprüfungen in den Prüfungsfächern Kata, Selbstverteidigung und Standkomplex können nach Maßgabe des NJV-Ausbildungsleiters in die Abschlussprüfung eingebracht werden.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung zu deiner nächsten Gürtelprüfung!

Dein Ausbilder- und Prüfersteam

Grundlegende Fehler bei der Demonstration

Sollten in einer Kata-Ausführung mehrere der genannten Fehler auftreten, gilt sie als **nicht bestanden**:

- An- und Abgrüßen, Kleiderordnen, Drehen, „Form“
- Kontrollverlust (Tori über Uke, Tori über sich selbst und die Technik)
- kein Kuzushi bzw. Uke springt
- falsche Eingänge
- falsche Angriffe von Uke mit Auswirkungen auf die Kata-Technik von Tori
- falsche Positionierung auf der Matte
- Tori bestimmt die Startposition, Uke stellt den Handlungsabstand her
- falsches Wurfprinzip (Ō-goshi statt Uki-goshi; Ashi-guruma statt Harai-goshi; De-ashi-harai statt Okuri-ashi-harai; Koshi-uchi-mata statt Ashi-uchi-mata; Ura-nage statt Yoko-guruma; De-ashi-harai statt Yoko-gake), auch wenn das Gezeigte strukturverwandt ist
- Tori lässt bei den Sutemi-Techniken das Standbein nicht auf der Matte
- falsches Gehen
- Gefährdung bzw. Verletzung von Uke
- falsches Uke-Verhalten

Hinweis:

Das Auslassen einer Technik bzw. das Verwechseln der Technikreihenfolge/-gruppen führt nicht zwangsläufig zum Durchfallen im Prüfungsfach Kata (!), je nach Ausprägung und Güte der Kata, kann die entsprechende Gruppe am Ende der Prüfung noch einmal wiederholt werden.

Fehler in der Technikausführung

Uki-otoshi:

- Tori dreht sich mit
- Tori weicht aus

Seoi-nage:

- Tori dreht sich ein, bevor Uke in Griffweite steht
- Unterbrechen von Ukes Angriff und Wiederaufnahme des Zuges durch Tori
- Tori lädt Uke nicht auf, sondern zieht ihn über seinen Rücken

Kata-guruma:

- Uke landet mit dem Kopf hinter Tori
- Tori hebt mit Eigengefährdung durch Körperbeugung in der falschen Richtung aus
- Tori zieht während des Aushebens das falsche Bein heran/dreht nach dem Abwurf in Richtung Uke mit

Uki-goshi:

- Toris Schulter vor Ukes Achsel
- Tori fasst auf den Rücken, statt um die Hüfte
- Tori hebt, statt zu kippen

Harai-goshi:

- Kodokan-Eingang, statt Pulling-out
- falscher Kontaktpunkt, Tsurite nicht auf Ukes Schulterblatt, sondern am Kragen vorn / um die Hüfte
- Fußwurf mit Rotation statt Hüftwurf mit Hebung / Ashi-guruma

Tsurikomi-goshi:

- falsche Eingangsvariante, „Pulling out“, statt Kodokan-Eingang
- vor Kake kein Rücken-Bauch-Kontakt nach dem Platzwechsel / Uke
- nicht ausreichend Distanz, dass Uke kippen kann
- Tori hebt Uke, statt ihn zu kippen
- Uke wird seitlich über die Hüfte geworfen statt gerade nach vorn

Okuri-ashi-harai:

- versetztes Stehen zueinander vor der Technikausführung
- De-ashi-harai
- Tori zieht Uke hinter sich her

Sasae-tsurikomi-ashi:

- Tori geht nicht aus dem Weg
- Hikite, statt auf Schulterhöhe in Richtung Bauch = die Zughand zieht nach unten

Uchi-mata:

- 3. Schritt geht zurück
- Rotationsbewegung wird nicht zur Wurfausführung genutzt
- Tori wirft als Koshi-waza (Körperquerachse)

Tomoe-nage:

- Toris Fuß nicht unter Ukes Schwerpunkt, sondern auf der Leiste oder Hüfte
- Tori schaukelt mit rundem Rücken hoch
- fehlendes Standbein
- Bein als Katapult eingesetzt
- Tsugi-ashi statt Ayumi-ashi

Ura-nage:

- Tori geht mit dem falschen Fuß vor
- Tori wirft mit Rotation Uke zur Seite oder rollt ab
- Toris Hand geht nicht unter Ukes Schwerpunkt (Gürtelknoten)

Sumi-gaeshi:

- kein Jigotai
- fehlende Zugspannung = kein Kuzushi
- keine Aktion/Reaktion sichtbar
- Tori wartet nicht Ukes Widerstand ab

Yoko-gake:

- Kawaishi-Variante (Uke stark gedreht und Kuzushi nach hinten)
- Tori hakt nicht unter Ukes Schwerpunkt hindurch, sondern drückt sich mit dem Bein nach hinten weg
- Ukes Gleichgewicht wird nicht gestört; Tori und Uke stehen gerade voreinander

Yoko-guruma:

- fehlende Zweistufigkeit (Toris Ura-nage-Ansatz, Ukes Gegenreaktion > Yoko-guruma)
- fehlende Körperspannung, Tori zieht Uke auf sich drauf, statt ihn über sich hinweg zu werfen

Uki-waza:

- kein Jigotai
- fehlende Pendelbewegung
- Tori agiert, ohne auf Ukes Reaktion zu warten

Anhang E: Katame-no-Kata



Grundlegende Fehler bei der Demonstration

Sollten in einer Kata-Ausführung mehrere der genannten Fehler auftreten, gilt sie als **nicht bestanden**:

- An- und Abgrüßen, Kleiderordnen, Kyoshi, Shikko, „Form“
- falsche Technikeingänge von Tori
- falsche oder fehlende Verteidigung von Uke
- falsche Positionierung auf der Matte (Toma 1,20m / Chika-ma 0,3m) / Uke bestimmt die Position
- falsches Technikprinzip (Halten / Würger / Hebel)
- falsche Technik
- Kontrollverlust (Tori über Uke, Tori über sich selbst, Tori über die Technik)
- falsches Gehen / Rutschen (Shikko) (grds. ein Annäherungsschritt außer Kuzure-kami-shiho-gatame)
- Gefährdung / Verletzung von Uke

Hinweise:

Das Auslassen einer Technik bzw. das Verwechseln der Technikreihenfolge führt nicht zwangsläufig zum Durchfallen im Prüfungsfach Kata (!), je nach Ausprägung und Güte der Kata, kann die entsprechende Gruppe am Ende der Prüfung noch einmal wiederholt werden.

Tori und Uke werden in der Kata als Einheit betrachtet und bewertet. Fehlhandlungen Ukes gehen zu Lasten des Prüflings.

Die Eingangstechnik Toris muss während des gesamten Handlungsstranges erhalten bleiben, ansonsten wird ein Kontrollverlust attestiert. Ein Kontrollverlust Toris ist 1-mal tolerabel. Mehrfache Kontrollverluste deuten auf ein technisches Unverständnis hin.

Die Kata kann in seiner Gesamtheit auch linksseitig demonstriert werden. Dies ist den Prüfern vor Prüfungsbeginn bzw. im Rahmen der Ausbildung mitzuteilen.

Grundsätzlich sind in der Katame-no-Kata bei den Haltegriffen drei frei wählbare, logisch aufeinander aufbauende Verteidigungshandlungen durch Uke mit entsprechenden Gegenreaktion von Tori zu demonstrieren. Das Angriffs- und Verteidigungsverhalten bei den Würge- und Hebeltechniken ist definiert.

Um einen einheitlichen Ausbildungs- und Prüfungsstandard im NJV zu gewährleisten, wird empfohlen, auf die im Kodokan-Skript zur Katame-no-Kata beschriebenen Aktionen zurückzugreifen.

(A)=Alternative

Handlungsaktionen in den Haltegriffen

Kesa-gatame:

- 1. Uke versucht Toris linken Ellenbogen zu hebeln
 - *Tori setzt sein linkes Bein vor*
- 2. Uke versucht Toris rechtes Bein zu klammern
 - *Tori schert mit seinem rechten Bein vor*
- 3. Uke versucht Tori über sich (linke Schulter) hinweg zu heben
 - *Tori stützt sich mit seiner rechten Hand ab und setzt sein linkes Bein vor*

Kata-gatame:

- 1. Uke drückt mit dem rechten Ellenbogen gegen Toris Nacken, um sich herauszudrehen
 - *Tori bringt sein linkes Knie auf die Matte*
- 2. Uke versucht Toris rechtes Bein zu klammern
 - *Tori schert mit seinem rechten Bein vor*
- 3. Uke versucht über seine linke Schulter zu rollen
 - *Tori schiebt sein rechtes Bein nach hinten und legt sich flach auf die Matte (A)*
 - *Tori wirkt mit seinem rechten Unterarm auf Ukes Nackenmuskulatur ein und blockiert so das Weiterrollen (A)*

Kami-shihō-gatame:

- 1. Uke kontrolliert Toris Nacken und versucht sich mittels Körperfinte nach links zu drehen
 - *Tori setzt sein linkes Bein zur Seite raus*
- 2. Uke versucht sich nach rechts auf den Bauch zu drehen, indem er seinen linken Arm unter Toris rechte Achsel hindurch schiebt und seinen Oberkörper nach rechts dreht
 - *Tori setzt sein rechtes Bein zur Seite raus (A)*
 - *Tori setzt sein rechtes Bein zurück und legt sich flach auf die Matte (A)*
- 3. Uke versucht sich nach vorne herauszuschieben, um
 - 3.1. die Knie zwischen Toris Schultern zu bekommen und sich auf den Bauch zu drehen (A)
 - 3.2. sich mittels einer Rückwärtsrolle über Tori hinweg zu befreien (A)
 - *Tori zieht Uke mit den Händen zurück und schiebt seine Stirn in Richtung Ukes Bauch (A)*
 - *Tori zieht Uke mit den Händen zurück, schiebt seine Stirn in Richtung Ukes Bauch, hebt die Hüfte und positioniert seine Beine zu einem stabilen Stützdreieck (A)*

Yoko-shihō-gatame:

- 1. Uke versucht Toris Kopf mit seinen Beinen zu kontrollieren-Sankaku, Hände gegen Hals und Achsel
 - *Tori schützt seinen Kopf und verlagert seinen Körperschwerpunkt nach hinten*
- 2. Uke versucht Toris rechtes Bein zu klammern
 - *Tori schert mit seinem rechten Bein nach links – Kesa-Position (A)*
 - *Tori schert mit seinem linken Bein nach rechts – Kesa-Position (A)*
- 3. Uke versucht Tori über sich (linke Schulter) hinweg zu heben
 - *Tori spreizt seine Beine und stützt mit seinem Kopf in die Matte (A)*
 - *Tori setzt sein linkes Bein vor (A)*

Kuzure-kami-shihō-gatame:

- 1. Uke schiebt mit seiner linken Hand gegen Toris Hals und mit der rechten in Toris rechte Leiste, um sich nach rechts auf den Bauch zu drehen
 - *Tori schert mit seinem linken Bein vor (A)*
 - *Tori stellt sein rechtes Bein zur Seite raus (A)*
- 2. Uke setzt seine linke Handkante unterhalb Toris Kinn und blockiert mit seinem linken Knie Toris rechte Schulter, um sich nach rechts auf den Bauch zu drehen
 - *Tori schiebt mit seinem Oberkörper gegen und begibt sich in eine stabile mittlere Bankposition*
- 3. Uke versucht Tori über sich (linke Schulter) hinweg zu heben
 - *Tori setzt sein linkes Bein vor*

Beobachtungsschwerpunkte Würgetechniken

Kata-juji-jime:

Toris Angriff

- linke Hand Finger innen/Daumen außen, rechte Hand Finger außen/Daumen innen an Ukes Revers
- linke Hand zieht, rechte Hand schiebt/drückt
- Oberkörper beugt sich leicht vor / Druck aus der rechten Schulter / Kontrolle mit den Füßen

Ukes Verteidigung

- *Handballen/-teller drücken gegen Toris Ellenbogen und versuchen diese zusammen zu schieben*
- *Hüfteinsatz*

Hadaka-jime:

Toris Angriff

- gleichzeitiger Ansatz mit beiden Händen
- rechte Daumensehne/Daumenkante gegen den Kehlkopf
- Kuzushi > links – rechts zurück
- rechte Schulter schiebt gegen Ukes Hinterkopf

Ukes Verteidigung

- *Uke zieht mit beiden Händen (Seoi-nage-Griff) an Toris rechtem Ärmel*

Okuri-eri-jime:

Toris Angriff

- linke Hand übergibt Ukes linkes Revers in die rechte Hand
- rechte Hand greift hoch / linke Hand greift bündig Ukes rechtes Revers
- Kuzushi links – rechts zurück
- linke Hand zieht Ukes rechtes Revers gerade nach unten
- rechte Hand wird parallel zur Matte nach rechts geführt (weitergeschickt), leicht gegen Toris rechtes stehendes Knie

Ukes Verteidigung

- *Uke zieht mit beiden Händen (Seoi-nage-Griff) an Toris rechtem Ärmel*

Kata-ha-jime:

Toris Angriff

- linke Hand übergibt Ukes linkes Revers in die rechte Hand
- rechte Hand greift weit durch
- Tori dreht sich nach rechts, seine linke Hand sticht diagonal von Ukes linker Schulter ein

Ukes Verteidigung

- *Uke ergreift mit rechts seine linke Hand und versucht Toris Griff durch Druck nach unten zu sprengen*

Gyaku-juji-jime:

Toris Angriff

- rechte und linke Hand Finger innen/Daumen außen
- rollte diagonal nach links vorne, kontrolliert Uke mit seinen Füßen

Ukes Verteidigung

- *drückt Toris linken Ellenbogen nach unten/innen, den rechten nach oben*
- *stützt mit seinem linken Bein, um nicht weitergedreht zu werden*
- *versucht weiterhin Toris Ellenbogen aufzudrücken*

Beobachtungsschwerpunkte Hebeltechniken

Ude-garami:

Ukes Angriff

- Uke versucht mit seiner linken Hand Toris rechtes Revers zu ergreifen

Toris Reaktion

- führt Ukes linken Arm parallel zur Matte, umschlingt diesen, beide Hände drehen aktiv
- kontrolliert Ukes Hals und Hüfte mit den Ellenbogen

Ukes Verteidigung

- Uke versucht seine Faust nach innen zu drehen und diese zu ergreifen, hebt das Becken

Udehishigi-juji-gatame:

Ukes Angriff

- Uke versucht mit seiner rechten Hand Toris linkes Revers zu ergreifen

Toris Reaktion

- Tori zieht Ukes Arm mit beiden Händen hoch (rechte Hand oben), Kleinfingerseite zu Tori gedreht
- mit seinem rechten Bein belastet er Ukes Oberkörper, bleibt stabil in der Hüfte, setzt Juji-gatame an
- linke Ferse legt Ukes Hals fest, der rechte Spann kontrolliert Ukes rechtes Schulterblatt/Achsel
- Knie sind geschlossen / Ukes Arm eng an Toris Oberkörper / leichter Hüfteinsatz

Ukes Verteidigung

- Uke versucht seine rechte Hand nach innen zu drehen, hebt seine Hüfte und versucht sich nach links über die Schulter herauszudrehen / zu rollen

Udehishigi-ude-gatame:

Ukes Angriff

- Uke versucht mit der linken Hand hoch in Toris rechten Kragen zu greifen

Toris Reaktion

- Tori legt Ukes linken Arm mittels Schulter und Kopf fest
- Ukes Ellenbogengelenk wird zuerst mit der rechten Hand (Handkante) in Richtung Kleinfingerseite gedreht, linke Hand unterstützt

Ukes Verteidigung

- Uke versucht den Arm zu beugen und nach unten wegzuziehen

Udehishigi-hiza-gatame:

Toris Aktion

- Tori umgreift Ukes rechten Arm – Kontrolle leicht oberhalb des Ellenbogengelenks
- bringt Uke diagonal nach vorne aus dem Gleichgewicht > Ukes Hüfte vor den Knien
- kontrolliert Uke mittels seiner Füße / rechter Fuß in Höhe der Leiste / linke Fußsohle Beckenkamm
- linkes Knie drückt auf Ukes fixiertes Ellenbogengelenk

Ukes Verteidigung

- Uke fängt sich in der hohen Bank ab (Endposition > tiefe Bank)
- Uke versucht seinen rechten Arm durchzuschieben

Ashi-garami:

Toris Aktion

- Tomoe nage – Ansatz
- dreht sich auf die rechte Körperseite, schiebt mit seinem rechten Bein Ukes linkes Bein gerade zurück
- fädelt mit seinem linken Bein ein und umschlingt Ukes rechtes Bein > Ukes Bein bleibt gerade streckt sein linkes Bein und zieht Uke zu sich heran, um dessen rechtes Knie zu hebeln

Ukes Verteidigung

- großer Schritt rechts vor zu Toris linker Achsel
- hebt Tori leicht an, belastet dessen linke Körperseite mit dem Knie/Unterschenkel
- stützt sich in der mittleren Bankposition und versucht sich nach links wegzudrehen

Arbeitsblatt zum 1. Dan Modul Spezialtechnik

Stand 2. März 2019

1. Wortlaut PO

- Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten
- Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand
- Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung

2. Rückseite PO

- Der Prüfling soll seine Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären und demonstrieren können. Dazu gehören Fassartstrategien zu beiden Auslagen und die bevorzugte Wurfposition mit evtl. vorbereitender Technik (max.5 min.).
- Die grundlegenden Übungsformen Tandoku-renshu (mit sicherem Stand nach Platzwechsel) und Uchi-komi aus dem Stand in korrekter Auslage und günstigem Griff (wir empfehlen Kontakt-Uch-komi ohne den Partner auszuheben) sollen zur Spezialtechnik demonstriert werden.
- Einfache bewegungstheoretische Aspekte: Der Prüfling soll in der Lage sein, einfache biomechanische Aspekte, wie Zug- und Druckrichtung, Kontaktpunkte und Kräftewirkung von Techniken, sowie Gleichgewichtsverhalten von Uke und Tori zu erklären.

3. Formulierung in den Tipps

Bei der Demonstration deiner Spezialtechnik werden die Prüfungsfächer Theorie und Übungsformen integriert geprüft. Zuerst demonstrierst du deinen Spezialwurf 3 bis 4 Mal aus der optimalen Bewegung und aus unterschiedlichen Blickrichtungen. Danach erläuterst du die optimale Uke-Position und begründest deine „Spezialitäten“ (Auslage, Zughand, Hubhand, Platzwechsel, Kontaktpunkte, Kraftwirkung etc.). Im Weiteren demonstrierst und erläuterst du in mindestens 4 Aktionen deine Handlungen, wenn Uke ungünstig steht (vorbereitende Manöver und Techniken). Danach zeigst du, dass du Basis-Uchi-Komi beherrschst und Uchi-komi sowie Tandoku-Renshu zu deiner Spezialtechnik sicher ausführst. Ergänzend zeigst und erläuterst du Übungen, die die spezielle Form deiner Spezialtechnik vorbereiten, verbessern und/oder trainieren.

4. Bewertungshilfe zum Prüfungsablauf im Modul „Spezialtechnik, Übungsformen und Theorie“ zum 1. Dan

Erste Aktion des Prüflings:

„Zuerst demonstrierst du deinen Spezialwurf 3 bis 4 Mal aus der optimalen Bewegung und aus unterschiedlichen Blickrichtungen.“

Kriterium für die Bewertung der Technikauswahl: Die Spezialtechnik sollte zentrale Technik eines IKKZ sein können. Alle o.a. Prüfungsaufgaben (Vorbereitung in mindestens 4 verschiedenen Situationen, Uchi-Komi) sollten realistisch machbar sein. Morote-Gari und Tani-Otoshi fallen damit aus, DAB und Tomoe-Nage sind zumindest problematisch.

Kriterien für die Bewertung der Spezialtechnik: Es soll sichtbar werden, dass diese Technik nicht erst seit gestern geübt wird. Das kann man erkennen an:

- Präzision
- Wiederholungsgenauigkeit
- Dynamik
- Kontrolle: sicherer Stand bzw. geübtes Mitrollen (Sicherheit Ukes)
- Funktionalität

Zweite Aktion des Prüflings:

„Danach erläuterst du die optimale Uke-Position und begründest deine ‚Spezialitäten‘ (Auslage, Zughand, Hubhand, Platzwechsel, Kontaktpunkte, Kraftwirkung etc.).“

Genau Inhalte der Erläuterungen des Prüflings:

- Beschreibung der Torihandlungen (Auslage, Griffaufnahme, Gleichgewichtsbruch, Platzwechsel, Kontaktpunkte, Kraftwirkung, warum fällt Uke)
- Begründung (auch aus der individuellen Konstitution, Situation, Erfahrung)
- Vor- und Nachteile
- Grenzen

Kriterien für die Bewertung:

- Übereinstimmung von Demonstration und Beschreibung
- Logik und Genauigkeit
- Realitätsbezug zu Randori und Wettkampf

Dritte Aktion des Prüflings:

„Im Weiteren demonstrierst und erläuterst du in mindestens 4 Aktionen deine Handlungen, wenn Uke ungünstig steht (vorbereitende Manöver und Techniken).“

Genau Inhalte der Vorführungen des Prüflings: Technikvorbereitung: Der Prüfling zeigt Reaktionen auf mindestens 4 Störungen seines Königsweges durch Uke. Es sollen dabei Berücksichtigung finden:

- Unterschiedliche Auslagen Ukes
- Störungen bei der Griffaufnahme
- Unterschiedliche Bewegungsrichtungen
- Unterschiedliche Körperproportionen
- Störungen bei der Wurfvorbereitung

Kriterien für die Bewertung:

- Funktionalität
- Genauigkeit
- Realitätsbezug zu Randori und Wettkampf

Vierte Aktion des Prüflings:

„Danach zeigst du, dass du Basis-Uchi-Komi beherrschst und Uchi-komi sowie Tandoku-Renshu zu deiner Spezialtechnik sicher ausführst. Ergänzend zeigst und erläuterst du Übungen, die die spezielle Form deiner Spezialtechnik vorbereiten, verbessern und/oder trainieren“

Genau Inhalte der Vorführung des Prüflings: Der Prüfling zeigt Tandoku-Renshu und Uchi-Komi zu seiner Spezialtechnik sowie Basis-Uchi-Komi (nach Definition im Begleitskript). Es sollen längere Serien gezeigt werden (z.B. zehn Wiederholungen). Dazu kommen gymnastische Übungen zur Beweglichmachung/Kräftigung und/oder Vorübungen und/oder Trainingsformen für die spezielle Form der Spezialtechnik.

Beurteilungskriterien sind:

- Übereinstimmung Wurfvorführung mit UK bzw. TDR
- Wiederholungsgenauigkeit
- Bewegungsrhythmus
- Genauigkeit im räumlich-zeitlicher Ablauf
- Logik und Zielführung der speziellen Übungen

Arbeitsblatt zum 2. Dan Modul Spezialtechnik

Stand 2. März 2019

1. Wortlaut PO

- Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird
- Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen

2. Rückseite PO

- Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1. Dan soll der Prüfling weitere technisch/taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik komplettieren, falls der Gegner diese verhindert.
- Unter Nage-komi Formen verstehen wir das Werfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-kata bzw. Auslage. Als Steigerung zum 1. Dan kommen weitere Uchi-komi Formen wie Bahnen-Uchi-komi, Wechsel-Uchi-komi, 3er-Uchi-komi oder Uchi-komi aus freier Bewegung hinzu.

3. Formulierung in den Tipps

Bei der Demonstration deiner Spezialtechnik wird das Prüfungsfach Übungsformen integriert geprüft.

Zu Beginn demonstrierst du deine ursprüngliche Spezialtechnik 3 – 4 mal aus flüssiger Bewegung und aus verschiedenen Blickrichtungen und erläuterst und begründest diese kurz. Anschließend zeigst du mindestens 9 Angriffweiterführungen, die Anwendung finden, wenn Uke in unterschiedlichen Stadien deinen Angriff stört. Und zwar: Zweimal bei Störungen der Griffaufnahme, zweimal bei Veränderungen in der Position Ukes (Extremkämpfer, Auslage), dreimal bei Blocken/Ausweichen/Übersteigen Ukes, zweimal bei Übergang in die Bodenlage (Griff beibehalten, frühe + späte Weiterführung). Diverse Uchi-komi-Formen (Basis-, Kontakt-, Eindreih-, Bewegungs- oder Dreier-Uchi-komi) solltest du mit einem Partner sauber demonstrieren und auch in Trainingsprozesse einordnen können (Zur Benennung von Uchi-Komi-Formen siehe Glossar des Begleitmaterials zum Danprüfungsprogramm des DJB). Abschließend demonstrierst du noch die wichtigste Übungsform des Wurftechniktrainings, das Nage-komi. Hier zeigst du unterschiedliche Einfach-Nage-komi (Werfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner) und Komplex-Nage-komi (z.B.: Werfen aus der Bewegung, Werfen aus offenen Situationen oder speziellen Aufgabenstellungen).

4. Bewertungshilfe zum Prüfungsablauf im Modul „Spezialtechnik und Übungsformen“ zum 2. Dan

Erste Aktion des Prüflings:

„Zu Beginn demonstrierst du deine ursprüngliche Spezialtechnik 3 bis 4 mal aus flüssiger Bewegung und aus verschiedenen Blickrichtungen und erläuterst und begründest diese kurz.“

Kriterien für die Bewertung der Spezialtechnik: Es soll sichtbar werden, dass diese Technik nicht erst seit gestern geübt wird. Das kann man erkennen an:

- Präzision
- Wiederholungsgenauigkeit
- Dynamik
- Kontrolle: sicherer Stand bzw. geübtes Mitrollen (Sicherheit Ukes)
- Funktionalität

Zweite Aktion des Prüflings:

„Anschließend zeigst du mindestens 9 Angriffsweiterführungen, die Anwendung finden, wenn Uke in unterschiedlichen Stadien deinen Angriff stört. Und zwar: Zweimal bei Störungen der Griffaufnahme, zweimal bei Veränderungen in der Position Ukes (Extremkämpfer, Auslage), dreimal bei Blocken/Ausweichen/Übersteigen Ukes, zweimal bei Übergang in die Bodenlage (Griff beibehalten, frühe + späte Weiterführung).“

Kriterien für die Bewertung:

- Logik und Realitätsbezug zu Wettkampf/Randori
- Erkennbarkeit von Aktion – Reaktion – Aktion (kein Koshi-Guruma-Kesa-Gatame)
- Präzision der Techniken
- Technikvielfalt

Dritte Aktion des Prüflings:

„Diverse Uchi-komi-Formen (Basis-, Kontakt-, Eindreh-, Bewegungs- oder Dreier-Uchi-komi) solltest du mit einem Partner sauber demonstrieren und auch in Trainingsprozesse einordnen können (Zur Benennung von Uchi-Komi-Formen siehe Glossar des Begleitmaterials zum Danprüfungsprogramm des DJB).

Abschließend demonstrierst du noch die wichtigste Übungsform des Wurftechniktrainings, das Nage-komi. Hier zeigst du unterschiedliche Einfach-nage-komi (Werfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner) und Komplex-nage-komi (z.B.: Werfen aus der Bewegung, Werfen aus offenen Situationen oder speziellen Aufgabenstellungen).“

Kriterien für die Bewertung:

- Wiederholungsgenauigkeit
- Bewegungsrhythmus
- Genauigkeit im räumlich-zeitlicher Ablauf
- Kontrolle
- Sinn von Erklärung und Begründung

Anhang H: Erlernen der Tokui-waza

(von Sammy Hean, Version 1.0-20170925)

Das Praktizieren einer Technik

Der Aufbau kann systematisch abgearbeitet werden und ist nicht detailliert erklärt. Ziel ist es, das Wesen der Bewegung und ihre Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln. So soll der Praktizierende die spezifischen Vor- und Nachteile einer spezialisierten Technik ergründen.

Hinweis: Die Übungsformen und Wurfphasen können und sollten in allen 7 praktischen Übungen integriert werden!

Übungsformen

- Methodisch: von langsam zu schnell
- Methodisch: von einfach zu komplex usw.
- mit verschiedenen Eingangsvarianten, z.B. Kodokan-Eingang, Pulling-Out, Kawaishi, Step-in, nach innen durchstechen usw.
(vgl. [1], Auflage 1997, S. 14)

Wurfphasen berücksichtigen

Phase 1:	Kumi-kata (die Griffaufnahme)
Phase 2:	Kuzushi (der Gleichgewichtsbruch) bzw. Ju (das Destabilisiertsein)
Phase 3:	Tsukuri (die Wurfvorbereitung / der Wurfeingang)
Phase 4:	Kake (die Wurfausführung)
Phase 5:	Zanshin (die Wachsamkeit dem Partner gegenüber)

Übungen

Tandoku-renshu (üben ohne Partner)

- Rhythmisch (mit Musik),
- mit Spiegel (um die eigene Bewegung zu sehen),
- isoliert (nur Arme oder nur die Beinbewegung),
- mit Gegenstand (Gummiband, Gewichte oder Gürtel),
- mit geschlossenen Augen usw.

Uchi-komi-Formen

- Basis-Uchi-komi (Schwerpunkt liegt auf Kuzushi),
- Kontakt-Uchi-komi (Schwerpunkt liegt auf Tsukuri),
- Nage-komi (Schwerpunkt liegt auf Kake),
- Eindreh-/Bewegungs-/Dreier-Uchi-komi,
- Aufgaben-Randori.

Kumi-kata

Unterschiedliche Griff-Varianten für bzw. gegen einen Wurf, wie zum Beispiel ...

- Ärmel-Reversgriff,
- Ärmel-Kragengriff,
- Ärmel-Rückengriff,
- Ärmel-Ärmelgriff,
- einhändig,
- Achsel-Griff,
- Einseitig usw.

... bei unterschiedlichen Auslagen ...

- **Ai-Yotsu** (gleiche Auslage),
- **Kenka-Yotsu** (gegengleiche Auslage).

Es gilt offensive und defensive Griffvarianten zu entwickeln, um sich taktisch den Situationen anzupassen und optional zu agieren.

Happo-no-Kuzushi

Wenn möglich, aus den 8 Bewegungsrichtungen (Happo-no-Kuzushi) und Kreisbewegung (links & rechts) werfen.

- Bewegung von Uke ausnutzen,
- Bewegung selber initiieren.

Aktion-Reaktion, um in den Wurf zu gelangen

- Situationen schaffen und Chancen nutzen.
- Verteidigungsverhalten (Blocken, Losreißen, Übersteigen, Ausweichen, in die Bewegung usw.),
- Konterbewegung (Kaeshi-Waza) nach den Sen-Prinzipien (vgl. [15]),
- Kombinationen (Renraku-Waza),
- Finten.

Position und Verhalten von Uke

- sperrender Gegner,
- abgebeugt stehender Gegner,
- extrem einseitig stehender Gegner,
- und weitere...

Übergang Stand/Boden

Der im Geist eines Judoka schwächste Moment ist in der Phase des Übergangs aus dem Stand in den Boden zu verorten. Mangelnde Wachsamkeit (Zanshin) führen zu Kontrollverlusten. Es ist wichtig, im Anschluss an einen Wurf die darauf folgende Position und den weiteren Verlauf in die nächste Phase nicht aus den Augen zu verlieren.

- Direkter Übergang (Bodentechnik ist im Stand schon angesetzt),
- Indirekter Übergang (Bodentechnik entwickelt sich erst).

Anhang I: Quellenverzeichnis

[1]	„Judo lernen“, 168 Seiten von Ulrich Klocke, ISBN-10: 3922006221 Link: Amazon-Link
[2]	„Judo anwenden“, 192 Seiten von Ulrich Klocke, ISBN-10: 392200623X Link: Amazon-Link
[3]	„Judo meistern, Band 1“, 312 Seiten von Ulrich Klocke, ISBN-10: 3922006302 Link: Amazon-Link
[4]	„Kodokan Judo Throwing Techniques“, 288 Seiten von Toshiro Daigo, ISBN-10: 1568365772 Link: Amazon-Link
[5]	„Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 1“, 288 Seiten von Toshiro Daigo (Übersetzt von Dieter Born), ISBN-10: 3922006558 Link: Amazon-Link
[6]	„Wurftechniken des Kodokan Judo, Band 2“, 256 Seiten von Toshiro Daigo (Übersetzt von Dieter Born), ISBN-10: 3922006566 Link: Amazon-Link
[7]	Inhalte des Danprüfungsprogramms (DJB, Stand: Mai 2011), 15 Seiten von DJB-Arbeitsgruppe: H. Daxbacher, K. Hanelt, U. Klocke, R. Lippmann, R. Mieth, J. Schröder, F.J. Zeiser, M. Staller
[8]	Begleitskript zum Danprüfungsprogramm (DJB, Stand: Mai 2011), 142 Seiten von DJB-Arbeitsgruppe: H. Daxbacher, K. Hanelt, R. Jäger, K. Keßler, U. Klocke, R. Lippmann, R. Mieth, Dr. H. Müller-Deck, J. Schröder, F.J. Zeiser, M. Staller, Dr. H.-J. Ulbricht, Dr. R. Neumann, B. Teofanovic
[9]	NJV-Skript zur Nage-no-Kata (Stand: 2017), 2 Seiten von Sebastian Frey, Jutta Milzer, Wolfram Diester
[10]	Kodokan KATA Textbooks: <ul style="list-style-type: none">• „Nage-no-Kata“ (Stand: 14.04.2015), 40 Seiten• „Katame-no-Kata“ (Stand: 2014), 44 Seiten• „Kime-no-Kata“ (Stand: 2014), 58 Seiten• „Ju-no-Kata“ (Stand: 2014), 70 Seiten• „Kodokan Goshin-jutsu“ (Stand: 2014), 59 Seiten
[11]	Nage-waza-ura-no-Kata (Stand: 22.03.2014), 20 Seiten von Benjamin Rott, Stefan Franke, Ulrike Burkhardt, Dennis Burkhardt Link: www.judo-base.de
[12]	Das Praktizieren der Spezialtechnik (Stand: 25.09.2017), 4 Seiten von Sammy Hean Link: www.judo-base.de
[13]	Tokui-waza (Stand: 26.09.2017), 15 Seiten von Sammy Hean Link: www.judo-base.de
[14]	Systematisierungen (Stand: 16.01.2018), 5 Beiträge Link: www.judo-base.de
[15]	Lehrgangsskript: Gonosen-no-Kata (Stand: 13.12.2003), 3 Seiten von Wolfram Diester Link: www.judo-base.de

Anhang I: Quellverzeichnis

[16]	Nage-waza-ura-no-Kata (Stand: 23.09.2014), 66 Seiten von Wolfgang Dax-Romswinkel Link: www.zimm-er-mann.de
[17]	Nage-waza-ura-no-Kata (Stand: Dez. 2011), 10 Seiten von Norbert Fahrig, Klaus Büchler, Susanne Schuster, Hendrik Schuster Link: https://judoverbandsachsen.de/referate/lehr-und-pruefungswesen/#pruefungswesen
[18]	Kodokan Judo (2. Auflage, 15. November 2012), 264 Seiten Kodokan Redaktionsausschuss, ISBN-10: 3922006256 Link: Kessler-Lehrmedien
[19]	Judo Bodentechniken (3. Auflage 2008), 203 Seiten Patricia Walter, ISBN-10: 3837041859 Link: Amazon-Link
[20]	NJV-Skript zur Katame-no-kata (Stand: März 2018), 4 Seiten von Sebastian Frey
[21]	NJV: Modulprüfungsbescheinigung (Stand: 13.12.2018), 1 Seiten von Martin von den Benken
[22]	NJV-Skripte (Tipps): <ul style="list-style-type: none">• 1. Dan (Stand: 18.3.2019)• 2. Dan (Stand: 18.3.2019)• 3. Dan (Stand: Mai 2017)• 4. Dan (Stand: Mai 2017)
[23]	DJB-Prüfungsinhalte für Kyugrade aus dem Ausbildungsprogramm (Stand 16.11.2014), 19 Seiten
[24]	DJB-Multiplikatorenskript für Kyugrade ("Ausbildungsprogramm") (Stand 16.11.2014), 54 Seiten