

(gültig nur in Verbindung mit der DAN PO des DJB v. 13.09.95 u. den zugehörigen Erläuterungen)

KATA	Nage No Kata
Quellen: DJB-Video Nage No Kata (Video des Kodokan mit den offiziellen Versionen der Nage-no-Kata, Kime-no-Kata u. Koshiki-no-Kata)	

STANDTECHNIK

"Demonstration" von Techniken:

- 5 Techniken der Go-kyo aus je einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe**
alle Wurftechniken der Go-kyo (40 Techn.) trainieren
aus jeder Wurfgruppe wird eine Technik vorgegeben.
Insgesamt müssen 5 Techniken demonstriert werden.
Der Prüfling sagt die Technik sowie die gewählte Bewegungsvorgabe vor jeder Ausführung an.
- 5 Techniken der Go-kyo beidseitig**
Die Techniken wählt der Prüfling selbst aus.
Sie sind der Prüfungskommission vor der Prüfung schriftlich mitzuteilen (3-fach).
Der Prüfling sagt die Technik sowie die gewählte Bewegungsvorgabe vor jeder Ausführung an.
Die Bewegungsvorgabe kann für beide Seiten pro Technik gleich oder verschieden sein.
- 5 Techniken außerhalb der Go-kyo**
Die Techniken wählt der Prüfling selbst aus.
Sie sind der Prüfungskommission vor der Prüfung schriftlich mitzuteilen (3-fach).
Der Prüfling sagt die Technik sowie die gewählte Bewegungsvorgabe vor jeder Ausführung an.

"Demonstration" Komplexaufgabe:

- 5 Kombinationen**
Die Techniken wählt der Prüfling selbst aus.
Sie sind der Prüfungskommission vor der Prüfung schriftlich mitzuteilen (3-fach).
Der Prüfling sagt die Technik vor jeder Ausführung an.
- 5 Kontertechniken (Gegenwürfe)**
Die Techniken wählt der Prüfling selbst aus.
Sie sind der Prüfungskommission vor der Prüfung schriftlich mitzuteilen (3-fach).
Der Prüfling sagt die Technik vor jeder Ausführung an.

BODENTECHNIK

"Demonstration" von Techniken:

12 unterschiedliche Haltegriffe	Eine Zuordnung in Haltegriffgruppen ist nicht vorgeschrieben (1)
14 unterschiedliche Würgen	Eine Zuordnung in Wügegriffgruppen ist nicht vorgeschrieben (1)
14 unterschiedliche Armhebel	Eine Zuordnung in Armhebelgruppen ist nicht vorgeschrieben (1)

Komplexaufgabe:

"Demonstration" 4 Übergänge Stand Boden

- 2 aus einem mißglücktem Angriff von Uke (WKR Artikel 16 b)
- 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichem Angriff von Tori (WKR Artikel 16 a)

"Erarbeiten" von 6 Bodentechniken gegen die Standardposition Bank/Bauchlage von Uke

- 2 Techniken von vorn
- 2 Techniken von der Seite
- 2 Techniken von hinten oben

Die Techniken wählt der Prüfling selbst aus.
Sie sind der Prüfungskommission vor der Prüfung schriftlich mitzuteilen (3-fach). Gibt es für eine Technik keine einheitliche japanische Terminologie, kann sie deutsch umschrieben **oder** als "n"-te Technik bezeichnet werden.
Die gleiche Technik einmal rechts und einmal links gilt nicht als unterschiedliche Variante.
Der Prüfling sagt die Technik vor jeder Ausführung an.

TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE

oder

(Entscheidung ist Prüfling freigestellt und der Prüfungskommission mitzuteilen)

JUDOBEZOGENE SELBSTVERTEIDIGUNG

TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE

"Demonstration und Erläuterung" der eigenen Spezialtechnik (Wurf)

Ablauf nach folgendem Schema:

- a. Ansage der Spezialtechnik
- b. 3 x demonstrieren aus unterschiedlichen Positionen zur Prüfungskommission
- c. Erläuterung : bevorzugte Angriffsposition
Aktionen zur Vorbereitung der Spezialtechnik
mögliche Varianten
kurze Darstellung trainingsmethodischer Aspekte zur Vervollkommnung

Umfang ca. 5 ... 10 Minuten

JUDOBEZOGENE SELBSTVERTEIDIGUNG

"Demonstration und Erläuterung" je 3...5 Varianten

Armbefreiung
Befreiung aus Umklammerung
Befreiung aus Würgen
Abwehr von Anrempeleien und Belästigungen (außer Faustschläge)
Abwehr von Boxangriffen bzw. Faustschlägen

Ablauf nach folgendem Schema je Befreiungs- bzw. Abwehrgruppe:

- a. Ansage der Befreiungs- bzw. Abwehrgruppe
- b. jede Variante der Gruppe 1 x demonstrieren
- c. kurze Erläuterung zur Gruppe:
Gemeinsamkeiten und Unterschiede der demonstrierten Varianten in bezug auf
Art des Ausweichen, des Hineingehens, des Blockes,
Ausführung der Technik, des Griffes, Stoßes oder Schlages
hervorheben.

Judospezifische Mittel sollen im Vordergrund stehen, Elemente anderer Budosportarten können sinnvoll übernommen werden. Umfang ca. 5 ... 10 Minuten

THEORIE

Themenkomplexe sind : Judogeschichte ; Deutschland , Europa
Leistungsvoraussetzungen u. Fähigkeiten eines Judoka
Wurfgruppen, Wurfprinzipien
Prinzipien u. Methoden der Bodentechniken
Trainingsmittel; Strategie und Taktik für den Wettkampf
Wettkampfregele

Für Fragen mit jeweils 3 Antworten sind die richtigen Antworten anzukreuzen

Begriffserklärungen, allgemein

Zur Vereinfachung wird der Prüfling als Tori und sein Partner als Uke bezeichnet.

Grundsätzliches

Wenn in den einzelnen Aufgabenkomplexen nicht anders gefordert, wird jede Technik nur einmal demonstriert bzw. erarbeitet. In Ausnahmefällen kann Tori eine mißglückte Technik in Abstimmung mit der Prüfungskommission wiederholen.

Die Reihenfolge der Themenkomplexe zur Prüfung wird durch die Prüfungskommission festgelegt und zur Prüfungseröffnung bekanntgegeben.

Begriffserklärungen zur Standtechnik

"Demonstration"

Vorführung der Technik aus der wettkampfnahen Bewegung oder Situation ohne Widerstand Ukes
Die typisch zeitliche und dynamische Folge der Wurfphasen muß deutlich vorgeführt werden, d.h. es müssen die Bewegungsabläufe sowie die Kraftwirkungen in den 3 Wurfphasen deutlich erkennbar sein.

Wenn in den einzelnen Aufgabenkomplexen nicht anders gefordert, wird jede Technik nur einmal demonstriert. In Ausnahmefällen kann Tori eine mißglückte Technik in Abstimmung mit der Prüfungskommission wiederholen.

"Demonstration und Erläuterung"

Zuerst erfolgt die Demonstration der Technik, anschließend wird die Technik erläutert, d.h. Beschreibung des räumlich/zeitlichen und dynamischen Verlaufes der Technik.

Begründung der Notwendigkeit bestimmter für die Technik maßgeblicher Aktionen.

Auf zusätzliche Schwerpunkte der Erläuterung wird in den einzelnen Aufgabenkomplexen hingewiesen.

Begriffserklärungen zur Bodentechnik

"Demonstration"

Tori führt die Technik an einem weitgehend passiven Uke aus. Ausgangsstellung ist die für die jeweilige Technik günstige Position/Situation, d.h. die Phase der Angriffsvorbereitung ist minimiert. Schwerpunkt ist die *Phase der Angriffsdurchführung*. Hierbei muß Tori zeigen, daß er Griffansatz und Griffvollstreckung unter Berücksichtigung der dazu erforderlichen koordinativen und konditionellen Voraussetzungen überzeugend vorführt.

In sinnvollen Ausnahmefällen kann die Technik als Folgetechnik einer vorangegangenen Technik vorgeführt werden; z.B. Ausgangsbasis für Kuzure-kesa-gatame kann Hon-Kesa-gatame sein.

"Erarbeiten"

Beim Erarbeiten gibt es 2 Schwerpunkte, die ohne exakte Grenzlinie in einander verschmelzen.

1. Schwerpunkt ist die *Phase der Angriffsvorbereitung*. Tori muß die günstige Position/Situation für die geplante Technik erst durch eine oder mehrere Aktionen erzwingen. Danach erfolgt als 2. Schwerpunkt die *Phase der Angriffsdurchführung* (s.o.)

Beide Phasen muß Tori situationsbezogen und realistisch vorführen, wobei sich Uke kampfgemäß verhält aber nur dosierten Widerstand leistet.

(1) Es wird aus folgenden Gründen keine Zuordnung der Techniken in Griffgruppen verlangt und damit von der DAN-PO des DJB abgewichen:

Die Unterteilung der Bodentechniken in Griffgruppen ist nicht exakt aufgearbeitet.

Mögliche Einteilungskriterien, wie Wirkungsprinzipien, Kontaktstellen bzw. Position zum Gegner führen oft zu Überschneidungen. Es gibt auch für die Vielzahl der Bodentechniken u. ihren unterschiedlichen Ausführungsformen keine durchgängig einheitliche Terminologie. Die in der PO des DJB vorgeschlagenen Gruppeneinteilungen entsprechend Weinmann ist ein lobenswerter Versuch aber er bestätigt nur o.g. Sachverhalt.

In vielen Fachbüchern werden die Techniken beschrieben aber es erfolgt aus den genannten Gründen keine systematische Einordnung. Bei strenger Verfahrensweise nach DJB-PO, müßte ein Prüfling, der andere Quellen als Weinmann zur Vorbereitung verwendet, seine ausgewählten Techniken den vorgegebenen Griffgruppen zuordnen. Ein Unterfangen, welches ihm aus o.g. Gründen sehr schwer fallen wird und auch Fachautoren bisher davon abgehalten hat.