

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

<b>KATA</b>	<b>Katame No Kata</b>
Lit.: Es gibt keine offizielle Literatur des DJB	
Abstimmung zur Konsultation erforderlich	
Es wird das Video von Gerhard Steidele , Judoverband Bayern empfohlen.	

<b>STANDECHNIK</b>
<b>"Demonstration" von Techniken:</b>
<b>5 Techniken der Go-kyo aus je zwei frei wählbaren Bewegungsvorgaben</b> alle Wurftechniken der Go-kyo (40 Techn.) trainieren aus jeder Wurfgruppe wird eine Technik vorgegeben. Insgesamt müssen 2 x 5 Techniken demonstriert werden. Der Prüfling sagt die Technik sowie die gewählte Bewegungsvorgabe vor jeder Ausführung an.
<b>10 Techniken der Go-kyo beidseitig</b> 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.
<b>10 Techniken außerhalb der Go-kyo</b> 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.
<b>"Demonstration" Komplexaufgabe:</b>
<b>10 Kombinationen</b> 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.
<b>10 Kontertechniken (Gegenwürfe)</b> 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.

<b>THEORIE</b>	
Themenkomplexe sind :	Judogeschichte ; Deutschland , Europa Leistungsvoraussetzungen u. Fähigkeiten eines Judoka Wurfgruppen, Wurfprinzipien Prinzipien u. Methoden der Bodentechniken Trainingsmittel; Strategie und Taktik für den Wettkampf Wettkampfbregeln Handlungskomplex; Systematisierung der Verteidigung
Für Fragen mit jeweils 3 Antworten sind die richtigen Antworten anzukreuzen	

<b>BODENTECHNIK</b>	
<b>"Demonstration" von Techniken:</b>	
<b>16 unterschiedliche Haltegriffe</b>	Eine Zuordnung in Haltegriffgruppen ist nicht vorgeschrieben (1)
<b>21 unterschiedliche Würgen</b>	Eine Zuordnung in Wügegriffgruppen ist nicht vorgeschrieben (1)
<b>21 unterschiedliche Armhebel</b>	Eine Zuordnung in Armhebelgruppen ist nicht vorgeschrieben (1)
<b>Komplexaufgabe:</b>	
<b>"Demonstration" 6 Übergänge Stand Boden</b>	
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)
2	aus einem direkten Übergang Stand/Boden (durch geschickte Bewegung, die nahezu einer Wurftechnik ähnelt aber nicht als solche zählt, WKR Artikel 16 d)
<b>"Erarbeiten" von 6 Bodentechniken gegen Standardpositionen</b>	
3	Techniken: Uke ist in der Rückenlage, Tori zwischen Ukes Beinen
3	Techniken: Tori ist in der Rückenlage, Uke zwischen Tori's Beinen
<p>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 <b>oder</b> 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.</p>	

**TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE**

**oder**

(Entscheidung ist Prüfling freigestellt und der Prüfungskommission mitzuteilen)

**JUDOBEZOGENE SELBSTVERTEIDUGUNG**

<b>TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE</b>	
<b>"Demonstration und Erläuterung" technisch taktischer Handlungen, wenn Tori mit seiner Spezialtechnik nicht direkt zum Erfolg kommt</b>	
Ablauf nach folgendem Schema:	
a.	Ansage der Spezialtechnik
b.	2 x demonstrieren aus unterschiedlichen Positionen zur Prüfungskommission
c1.	Tori versucht Spezialtechnik, Uke zeigt starkes Abwehrverhalten, Tori zeigt 1. Möglichkeit wie er trotzdem zum Erfolg kommt
d1.	Erläuterung zu c1.
c2.	analog c1. aber mit anderem Abwehrverhalten Ukes, Tori zeigt eine 2. Möglichkeit ...
d2.	Erläuterung zu c2.
c3.	analog c1. aber mit anderem Abwehrverhalten Ukes, Tori zeigt eine 3. Möglichkeit ...
d3.	Erläuterung zu c3.
c4.	analog c1. aber mit anderem Abwehrverhalten Ukes, Tori zeigt eine 4. Möglichkeit ...
d4.	Erläuterung zu c4.
c5.	Tori kommt mit seiner Spezialtechnik nur zum Teilerfolg; durch gekonnten Übergang zur Bodenarbeit vollendet er mit einer Bodentechnik
d5.	Erläuterung zu c5.
Umfang ca. 5 ... 10 Minuten	
Es darf keine Überschneidungen zu den Komplexen Übergang Stand - Boden und Kombinationen geben.	
<b>Hinweise:</b>	
Bei der Vorbereitung dieses Komplexes ist es sinnvoll die Abwehrmöglichkeiten Uke's bei Tori's Angriff sowie die daraus für Tori resultierenden Möglichkeiten technisch taktischer Handlungen zu systematisieren.	
Daraus sind dann die 4 Möglichkeiten ( c1.bis c4.) für die Prüfung auszuwählen.	
Eine mögliche Systematisierung, welche keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, wird nachfolgend angeführt:	
I.	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>Tori greift mit Spezialtechnik an</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Uke verteidigt sich durch</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Tori reagiert durch</p> </div> <div style="flex: 2; padding-left: 20px;"> <p>a. blocken</p> <p>b. ausweichen</p> <p>c. losreißen</p> <p>d. Kombination o.g. Maßnahmen</p>   <p>a. Änderung der Koordination des Bewegungsablaufes entsprechend der neuen Situation und kommt mit der ursprünglich beabsichtigten Technik zum Erfolg</p> <p>b. in dem er die geänderte Situation für eine Folgetechnik ausnutzt (Wurfkombination)</p> </div> </div>
II.	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>Uke hat eine extreme Links- bzw. Rechtsauslage oder ist stark abgebeugt</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Tori erreicht durch</p> </div> <div style="flex: 2; padding-left: 20px;"> <p>a. schnellen Platzwechsel die günstige Ausgangstellung für seine Spezialtechnik und kann sie vollenden</p> <p>b. eine Auftaktbewegung (Finte), daß Uke zu einer Bewegung verleitet wird, die Tori's Spezialtechnik entgegenkommt.</p> <p>c. einen anderen Eingang den Erfolg mit seiner Spezialtechnik</p> </div> </div>

<b>JUDOBEZOGENE SELBSTVERTEIDIGUNG</b>
<b>"Demonstration und Erläuterung" je 3...5 Varianten</b>
Transportgriffe Abwehr gegen Stockschläge Abwehr gegen Messerstiche Abwehr gegen Bedrohung mit Pistole
Ablauf nach folgendem Schema je Griff - bzw. Abwehrgruppe: a. Ansage der Griff - bzw. Abwehrgruppe b. jede Variante der Gruppe 1 x demonstrieren c. kurze Erläuterung zur Gruppe: Gemeinsamkeiten und Unterschiede der demonstrierten Varianten inbezug auf Art des Ausweichen, des Hineingehens, des Blockes, Ausführung der Technik, des Griffes, Stoßes oder Schlagens u.a. hervorheben.
Judospezifische Mittel sollen im Vordergrund stehen, Elemente anderer Budosportarten können sinnvoll übernommen werden. Umfang ca. 5 ... 10 Minuten

### **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 keinen 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. Auch gibt es 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.