

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

<b>KATA</b>
<b>Gonosen-no-Kata (GNK)</b> Kata in Form von Gegenwürfen
 <i>nach offiziellen Lehrvideo des DJB und Begleitskript zum Video Bezug durch KJL Tel. 02206 / 8 10 49 Fax. 02206 / 86 90 27</i>

<b>STANDTECHNIK</b>
<b>"Demonstration" von Techniken:</b>
<b>10 Techniken in je 3 Varianten</b> Die Techniken, Art der Variante sowie die Bewegungsvorgabe bestimmt der Prüfling und übergibt sie schriftlich der Prüfungskommission Von diesen 10 Technik werden 3 Techniken vorgegeben, die in je 3 frei wählbaren Varianten demonstriert werden. Der Prüfling sagt die Technik, die Variante u.die Bewegungsvorgabe vor jeder Demonstation an
<b>Komplexaufgabe:</b>
<b>"Demonstration und Erläuterung" Möglichkeiten des Angriffs- u. Abwehrverhaltens</b>
<b>"Demonstration und Erläuterung" 8 Beispiele Angriffsverhalten</b>
2 Beispiele Faßart erarbeiten: z.B.Tori kommt bei der Kampferöffnung mit seiner Faßart dem Gegner zuvor <b>oder</b> Uke ist Tori zuvorgekommen - wie erarbeitet Tori seine benötigte Faßart.
2 Beispiele Faßart wechseln: z.B.Tori kommt mit seiner Faßart und Technik nicht zum Erfolg, deshalb ist ein Wechsel der Faßart und eine Variation oder ein Wechsel der Technik erforderlich <b>oder</b> der Gegner ändert seine Faßart bzw. nimmt eine Extremposition ein und Tori muß darauf durch Faßartwechsel reagieren mit dem Ziel, durch eine Standtechnik zum Erfolg zu kommen. Abschluß jeweils mit der für die Faßart günstigen Technik. Die Erläuterung muß u.a. die Begründung der gewählten Faßart, ihre Vor- u. Nachteile beinhalten.
2 Finten Die Erläuterung muß u.a. den Zusammenhang zwischen Auftaktbewegung und der damit bei Uke zu beabsichtigenden Reaktion darlegen und begründen.
2 Kombinationen Die Erläuterung muß u.a. den Zusammenhang, Ersttechnik - Antwortreaktion Ukes - Folgetechnik darlegen und begründen
Die Beispiele wählt der Prüfling selbst aus. Ablauf pro Beispiel: a. Ansage des Beispiels b. 1 x demonstrieren (wettkampfnah) c. Erläuterung e. abschließende Demonstration (wettkampfnah oder in einer anderen -zum besseren Verständnis- geeigneten Form // Art der Demonstration ist Tori freigestellt)

<b>STANDTECHNIK</b>
<b>Komplexaufgabe:</b>
<b>"Demonstration und Erläuterung" 10 Beispiele Abwehrverhalten</b>
2 Beispiele für Losreißen bzw. Grifflösen in Verbindung mit Tai Sabaki (Körperdrehung)
2 Beispiele für Ausweichen (bewegliche Verteidigung) z.B. Ausweichen in oder entgegengesetzt der Eindrehbewegung von Uke
2 Beispiele für Übersteigen (bewegliche Verteidigung) z.B. Gewichtsverlagerung auf nicht angegriffene Bein, danach mit angegriffenem Bein übersteigen
2 Beispiele für Blocken oder eine andere Art der starren Verteidigung z.B. mit der Hand Ukes Hüfte blockieren oder Im Verlauf des Tsukuri Hüfte Ukes umfassen Die Demonstration ist jeweils nach erfolgter Verhinderung Ukes Angriffes beendet. Ein abschließender abschließender Wurf durch Tori ist nicht notwendig.
2 Beispiele für Kontern kann als direkte Übernahme der Bewegung Ukes noch im Tsukuri erfolgen oder als Anschluß an o.g. Verteidigungshandlungen
Die Beispiele wählt der Prüfling selbst aus. Ablauf pro Beispiel: a. Ansage des Beispiels b. 1 x demonstrieren (wettkampfnah) c. Erläuterung e. abschließende Demonstration (wettkampfnah oder in einer anderen -zum besseren Verständnis- geeigneten Form // Art der Demonstration ist Tori freigestellt)

<b>BODENTECHNIK</b>																																												
<b>Komplexaufgabe:</b>																																												
<b>" Erarbeiten" von 10 Verkettungen zwischen Halte-, Würge- u. Hebeltechniken</b>																																												
Der Begriff Verkettung bezieht sich in diesem Komplex ausschließlich auf Griffkombinationen. Die Kombination kann einfach oder mehrfach sein. Die Auswahl ist Tori freigestellt. Dabei sind alle 3 Bodengriffgruppen ( Halten, Würgen Hebel) einzubeziehen. Sie müssen <b>nicht</b> zu gleichen Anteilen berücksichtigt werden.																																												
Eine Griffkombination bestehend aus:																																												
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;">1. Technik</td> <td style="text-align: center;">sowie</td> <td style="text-align: center;">1. Technik</td> <td style="text-align: center;">usw.</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Reaktion Uke</td> <td></td> <td style="text-align: center;">Reaktion Uke</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2. Technik</td> <td></td> <td style="text-align: center;">2. Technik</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Reaktion Uke</td> <td></td> <td style="text-align: center;">Reaktion Uke</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3. Technik</td> <td></td> <td style="text-align: center;">3. Technik</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> <td style="text-align: center;">↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">zählt als 1 Verkettung</td> <td></td> <td style="text-align: center;">zählt als 2 Verkettungen</td> <td></td> </tr> </table>	1. Technik	sowie	1. Technik	usw.	↓		↓		Reaktion Uke		Reaktion Uke		↓		↓		2. Technik		2. Technik		↓		↓		Reaktion Uke		Reaktion Uke		↓		↓		3. Technik		3. Technik		↓		↓		zählt als 1 Verkettung		zählt als 2 Verkettungen	
1. Technik	sowie	1. Technik	usw.																																									
↓		↓																																										
Reaktion Uke		Reaktion Uke																																										
↓		↓																																										
2. Technik		2. Technik																																										
↓		↓																																										
Reaktion Uke		Reaktion Uke																																										
↓		↓																																										
3. Technik		3. Technik																																										
↓		↓																																										
zählt als 1 Verkettung		zählt als 2 Verkettungen																																										
Eine Übersicht über die von Tori ausgewählten Verkettungen sind der Prüfungskommission vor der Prüfung schriftlich (3-fach) zu übergeben. Ablauf pro Griffkombination nach folgendem Schema. a. Ansage der Kombination b. Ausgangsposition ist 1. Technik c. entsprechend Ukes Reaktion das Herausarbeiten der 1. Folgetechnik demonstrieren d. entsprechend Ukes Reaktion das Herausarbeiten der 2. Folgetechnik demonstrieren ....																																												



**TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE**

**oder**

(Entscheidung ist Prüfling freigestellt und der Prüfungskommission mitzuteilen)

**JUDOBEZOGENE SELBSTVERTEIDIGUNG**

**TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE**

**"Demonstration und Erläuterung" eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten**

**Der Handlungskomplex muß enthalten:**

- Haupttechnik, auf die sich der Handlungskomplex bezieht
- Bevorzugte Ausgangsposition für die Erarbeitung der Haupttechnik
- Verschiedene Handlungsketten zur Haupttechnik mit den zugehörigen Handlungsalternativen entsprechend der Reaktion von Uke
- Spezielle Verhaltensregeln (taktische Regeln) für die Bodenkampfaktionen des Handlungskomplexes
- Methodische Hinweise für die angewandten Grifftechniken und Handlungsketten
- Judospezifische Trainingsmittel

Der Umfang ist entsprechend dem Zeitlimit von ca. 10 Minuten auszuwählen.

**Verfahrensweise:**

Ist dem Prüfling freigestellt. Er muß überzeugend o.g. Inhalte demonstrieren und erläutern.

Die Ausarbeitung für den Handlungskomplex muß der Prüfungskommission schriftlich (3-fach) übergeben werden.

**JUDOBEZOGENE SELBSTVERTEIDIGUNG**

**TECHNISCH TAKTISCHE UND METHODISCHE AUFGABE**

Für eine Selbstverteidigungsgruppe sind technisch-taktische, methodische und konditionelle Aspekte zu erläutern und trainingsmethodische Wege dafür aufzuzeichnen.

Aus den Selbstverteidigungsgruppen

- Befreiung aus Umklammerung
- Befreiung aus Würgen
- Abwehr von Anrempeleien und Belästigungen (außer Faustschläge)
- Abwehr von Faustschlägen
- Abwehr gegen Stockschläge
- Abwehr gegen Messerstiche
- Abwehr gegen Bedrohung mit Pistole

kann Tori für o.g. Aufgabe eine frei auswählen.

Bei diesen Selbstverteidigungsgruppen stehen judospezifische Mittel im Vordergrund.

Elemente anderer Budoarten können übernommen werden.

Die Ausarbeitung für diesen Komplex ist der Prüfungskommission schriftlich (3-fach) zu übergeben.

Ablauf nach folgendem Schema pro zusammenfaßbarer Abwehr bzw. Befreiungshandlungen:

- a. Erläuterung der einzelnen Aspekte
- b. Demonstration der trainingsmethodischen Wege
- c. Demonstration von Abwehr bzw. Befreiungshandlungen, die sich auf a. und b. beziehen.

Umfang ca. 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.

#### **Handlungskomplex**

Summe aller vor- und nachbereitenden Techniken und Aktionen um eine Haupttechnik herum.

Ein Handlungskomplex beinhaltet eine oder mehrere Handlungsketten.

#### **Handlungskette**

Die Handlungskette am Boden besteht aus einer Hauptlinie, die das Herausarbeiten einer Bodentechnik - von der Ausgangsposition bis zum erfolgreichen Abschluß unter Einplanung einer wahrscheinliche Reaktion von Uke- beinhaltet.

Diese Hauptlinie kann je nach unterschiedlichen Reaktionen Uke's, die wiederum Gegenreaktionen von Tori erfordern, verschiedene Verzweigungen beinhalten, die jeweils einen anderen Weg zum erfolgreichen Abschluß einer Bodentechnik aufzeichnen.

Durch das Trainieren von Handlungsketten erlernt Tori Handlungsalternativen an den "Knackpunkten" einer Technikausführung einzuplanen.