

Allgemein (Stand: 31.12.2006)

Hier nun einige Hinweise, die allen Judoka einer noch besseren Prüfungsvorbereitung dienen sollen.

Teil- oder Gesamtprüfung

Seit einiger Zeit besteht in Bayern die Möglichkeit die Danprüfung zu teilen. Und zwar in zwei Teile: Kataprüfung und Restprogramm. Hierbei steht es dem Prüfling frei, welchen Teil er zuerst ablegt. Wichtig ist, daß der andere Teil binnen einen Jahres (365 Tage) abgelegt werden muß, sonst verfällt die erste Prüfung (Ausnahmen wie etwa schwere Verletzungen können mit dem Prüfungsreferenten abgesprochen werden).

Weiterhin kann man aber auch die Danprüfung als Gesamtes an einem Tag ablegen.

Es hat sich herausgestellt, daß die Prüfungsergebnisse meistens durch eine Teilprüfung besser ausfallen. Auch der konditionelle Aspekt einer Gesamtprüfung darf nicht unterschätzt werden. Deshalb empfehlen wir die Gesamtprüfung nur Judoka, die konditionell und technisch auf hohem Niveau sind und über eine hohe Konzentrationsfähigkeit verfügen.

Auch hilft es, sich im Vorfeld eine Danprüfung anzusehen, um den Ablauf zu kennen und sich daraufhin vorbereiten zu können.

"eigenes Judo"

Ziel der Danprüfungen ist es neben einem hohen Maß an Grundtechniken vor allem sein eigenes Judo auf die Matte zu bringen und zu zeigen. Es geht vor allem bei den ersten Dangraden nicht darum ein unnötig breites Spektrum an "neuen" Judotechniken zu lernen, sondern das bisher erlernte in der Tiefe zu verstehen, etwas zu katalogisieren und wiederzugeben. Deshalb raten wir allen Prüflingen vor allem die Judotechniken zu zeigen, die man gut beherrscht - also rund um die eigene Spezialtechnik.

Ukeverhalten

Für die Komplexaufgaben im Boden und Stand sind verstärkt Uke-Reaktionen gefordert. Uke muß aktiv mitarbeiten und richtig reagieren. Die Techniken sollen dabei in einem komplexen Zusammenhang (Randori - siehe dazu Skript auf Internetseite www.b-j-v.de und Artikel von Ralf Lippmann im Judomagazin) gezeigt werden.

Judogrundsätze

Bei der Danprüfung müssen natürlich auch die beiden Judogrundsätze - das technische und das moralische Prinzip - eingehalten werden. Also technisch gutes Judo und Verantwortung dem Uke gegenüber.

"Tiefe statt Breite"

Generell gesprochen ist es bei der Danprüfung, gleich welcher Dangrad, besser in die Tiefe als in die Breite zu gehen. Das heißt lieber wenige Techniken im Detail erlernen als viele Techniken nur oberflächlich (sh. Hinweise bei den einzelnen Dangraden).

Lehrgänge zur Vorbereitung

Es werden in jedem Halbjahr folgende Lehrgänge zur Vorbereitung angeboten. Dies sind im einzelnen:

für 1. Dan:

* Nage-No-Kata 1: Gruppe 1-3

* Nage-No-Kata 2: Gruppe 3-5

für 2. und 3. Dan:

* Katame-No-Kata und Rensa-No-Kata 1: Gruppe 1-3 (bzw. Gruppe 1-2 Gonosen-No-Kata)

für 1.-3. Dan:

* Technik 1: Standtechniken

* Technik 2: Bodentechniken

* TTM Lehrgang (Technisch-Taktisch-Methodische Aufgabe)

* Zusatzlehrgang: Themen nach Wunsch (bitte im Vorfeld äußern) und Vorprüfungen

für 4. und 5. Dan ein Lehrgang mit Themen nach Wunsch

sowie weitere Kata- und Techniklehrgänge (z.B. Jugendkatalehrgänge, Bayerisches Kataseminar).

Vorgeschrieben sind mindestens ein Technik- und ein Katalehrgang zur Vorbereitung auf den nächsten Dangrad. Der jeweilige Lehrgang muß auch bei Teilprüfung nachgewiesen werden (also bei Teilprüfung Kata mind. ein Katalehrgang und bei Teilprüfung Restprogramm mind. ein Techniklehrgang). Man sieht aber anhand der Einteilung, daß es Sinn macht, möglichst viele der angebotenen Lehrgänge zu besuchen. Alle Lehrgänge sind nicht nur für die Danvorbereitung gedacht, sondern für jeden interessierten Judoka. Sie sind daher offen für alle Judoka (ÜL, Trainer, Kämpfer, Hobbyjudoka, etc.).

Judoka, welche die Lehrgänge zur Prüfungsvorbereitung nutzen sollten allerdings schon mit Vorkenntnissen zu den Lehrgängen kommen (Reihenfolge der Kata und Prüfungsprogramm sollte bekannt sein, Stoffsammlung eigener Techniken sollte schriftlich aufgestellt worden sein).

Hinweise zur Anmeldung

* Nur mit neuestem Meldeblatt, welches erhältlich ist von Sven Keidel (sven.keidel@b-j-v.de) oder als download auf der Internetseite des BJV unter Vereinsservice / Download (www.b-j-v.de). Wichtig: frankierten Rückumschlag beilegen.

* Meldeschluss ist 4 Wochen vor Prüfungstermin.

* Dazu beachten, daß das Meldeblatt vollständig ausgefüllt ist (auch alle Unterschriften: Prüfling, Verein, Bezirksprüfungsbeauftragter), da sonst die Anmeldung nicht bearbeitet wird. Bitte auch nicht vergessen einzutragen, wann die Prüfung abgelegt werden soll und ob Teil- oder Komplettprüfung. Nachfragen am besten per email an den Prüfungsreferenten Sven Keidel.

* Auch die Anmeldung zur zweiten Teilprüfung ist mit dem Meldeblatt und der Unterschrift des Bezirksprüfungsbeauftragten vorzunehmen. Dieser kontrolliert auch die Voraussetzungen und bestätigt diese mit seiner Unterschrift. Deshalb bitte alle Unterlagen bei ihm einreichen.

* Kopien der Unterlagen mitschicken (Judopaß, KR Lehrgang / Lizenz, KP Karte). Bei der Prüfung müssen alle Unterlagen im Original vorliegen (natürlich gültiger Judopaß).

* Nach Meldeschluß wird dann eine Bestätigung mit der genauen Zeiteinteilung verschickt (allerdings nur wenn ein frankierter Rückumschlag beigelegt wurde – dies kann auch durch Angabe der email Adresse ersetzt werden).

Voraussetzungen zur Prüfung

Bis Abschluß aller Prüfungsteile müssen die Voraussetzungen nachgewiesen werden.

- Wartezeit: 1. Dan - 2 Jahre, 2. Dan - 3 Jahre, 3. Dan - 4 Jahre etc. (können verkürzt werden um 1 Jahr durch 12 Wettkampferfolgepunkte oder ÜL- oder KR-Lizenz).

- Zum 1. Dan muß man je nach Alter (Mindestalter 1. Dan ist 16 Jahre) unterscheiden.

Teilnehmer die noch nicht 18 Jahre alt sind werden nur zugelassen wenn sie mind. 12 Wettkampferfolge nachweisen können (Turniererfolgskarte erhältlich bei Sven Keidel sven.keidel@b-j-v.de oder der

Geschäftsstelle oder im Downloadbereich der Internetseiten des BJV). Diese sind nachzuweisen durch Einträge in der Turniererkarte.

Teilnehmer die über 18 Jahre alt sind können die Voraussetzungen entweder durch die 12 Wettkampferfolge oder einen Kampfrichterlehrgang (nicht älter als ein Jahr) bzw. eine gültige Kampfrichterlizenz erbringen.

- Zum 2. Dan muß man außer der Wartezeit keine dieser o.a. Voraussetzungen erfüllen.

- Zu jeder Danprüfung sind der Nachweis von mind. einem Technik- und einem Katalehrgang (die vom Prüfungswesen Bayern ausgerichtet werden) vorgeschrieben.

Kosten

Die Vorbereitungslehrgänge kosten pro Teilnehmer 10,- €. Natürlich müssen auch Judoka bezahlen, die "nur" Uke sind, da diese mindestens ebenso viel lernen wie Tori.

Für die Prüfung fallen folgende Kosten an (1. - 3. Dan):

Gesamtprüfung (= 4 Prüfungsfächer) 75,- €
Restprogramm Technik (= 3 Prüfungsfächer) 60,- €
Evt. Nachholen von 2 Prüfungsfächern 45,- €
1 Prüfungsfach (oder Kata-Teilprüfung) 30,- €

Für den 3. Dan sind die Prüfungsfächer Stand und Boden zeitintensiver weswegen folgende Kosten anfallen:

Gesamtprüfung 105,- €
Kataprüfung 30,- €
Restprogramm Technik (= 3 Prüfungsfächer) 90,- €
Evt. Nachholen von Stand oder Boden (1 Fach) 45,- €
Evt. Nachholen von TTM (1 Fach) 30,- €
Evt. Nachholen von Stand und Boden (2 Fächer) 75,- €
Evt. Nachholen von Stand oder Boden und TTM oder Kata (2 Fächer) 60,- €

Für den 4. Dan gibt es nur 3 Prüfungsfächer (die aber - außer die Kata - mit doppeltem Zeitaufwand veranschlagt werden). Hier verteilen sich die Kosten wie folgt:

Komplettprüfung 90,- €
Restprogramm Technik (= 2 Prüfungsfächer) 75,- €
Kata 30,- €

Für den 5. Dan gibt es nur 3 Prüfungsfächer (die aber mit doppeltem Zeitaufwand veranschlagt werden). Hier verteilen sich die Kosten wie folgt:

Komplettprüfung 105,- €
2 Fächer 75,- €
1 Fach 45,- €

Bei Bestehen der Prüfung fallen zusätzlich 16,- € für Prüfungsmarke und Urkunde an.

Prüfungen

Kata soll nur in weißen Judogi vorgeführt werden.

Für die Kataprüfung steht immer eine Mattenfläche von 8x8 Metern (plus mind. 1m Sicherheitsfläche) zur Verfügung.

Die Kata kann auch bei der Bayerischen Katameisterschaft gezeigt und bei entsprechender Bewertung für die Danprüfung verwendet werden. Dabei wird ein Nichtbestehen nicht als "Durchfallen" gewertet und kann damit früher als nach der 3-Monatsfrist wiederholt werden. Wichtig ist allerdings, dass die Bewertungsmaßstäbe beim Katawettbewerb etwas anders sind als bei der Kataprüfung zum Dan. Bei der Katameisterschaft werden die Teilnehmer alle gleich nach einem Punkteschema bewertet und man muss zum Bestehen der Danprüfung im Fach Kata eine Mindestpunktzahl erreichen.

Um die Situation einer Kataprfung zu üben empfiehlt es sich zum einen öfter vor Publikum (z.B. vor oder nach dem Training) die Kata zu zeigen. Zum anderen sollte man trainieren bei kleinen Fehlern weiter zu machen, also die Kata nicht abzubrechen und die Fehler verdrängen, damit man die restlichen Techniken gut absolvieren kann. Natürlich sollte nach Abschluß der Kata an den Fehlern gearbeitet werden.

Die Prüfer können natürlich nur bewerten, was sie auch sehen können. Deshalb sollte darauf geachtet werden die Techniken so vorzuführen, daß sie "sichtbar" sind. Am besten in Richtung der Prüfer werfen und bei den Bodentechniken die Techniken so abschließen, daß Ukes Kopf in Richtung der Prüfer weist.

Es empfiehlt sich zu den Mindestanforderungen jeweils eine Technik mehr zu trainieren (d.h. wenn beispielsweise im Bodenprogramm zwei Hebeltechniken aus einer Gruppe gefordert sind, sollte der Judoka drei vorbereiten).

Bewerbungen für die Ausrichtung von Danprüfungen:

Nachdem die Termine fest stehen und im Internet veröffentlicht sind, kann sich jeder Verein um die Ausrichtung einer Danprüfung bewerben. Hierzu genügt eine email an sven.keidel@b-j-v.de.

Voraussetzung ist die Bereitstellung einer Mattenfläche von 8x8 Metern plus 1m Sicherheitsfläche. Da die Danprüfungen mittlerweile mit sehr vielen Teilnehmern bestückt sind, ist es bei der Bewerbung von Vorteil, zwei (oder gar drei) Mattenflächen in abgetrennten Räumen (auch Mehrfachturnhallen) anbieten zu können.

Literaturhinweise und Videos

Hier nun einige von mir zusammengestellte Bücher und Videos, die für mein Empfinden hilfreich für die Danvorbereitung sind (natürlich gibt es noch viel mehr zu lesen und zu sehen).

Katavideos:

- Gute Videos mit tollen Erläuterungen (in Englisch) für die sieben Kodokan-Katas (Nage-no_kata, Katame-no-kata, Juno-no-kata, Goshin-jitsu-no-kata, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata, Itsutsu-no-kata) gibt es beim Kodokan in Japan. Man kann sie übers Internet dort bestellen (www.kodokan.org oder auch www.fightingfilms.com)

- Bei Gerhard Steidele (www.steidele.de) gibt es gute Videos zur Rensa-no-kata und Gonosen-no-kata (die gibt es auch beim DJB) und eine absolut zu empfehlende DVD zur Katame-no-kata.

- Beim DJB gibt es außerdem ein absolutes Schnäppchen. Für wenig Geld erhält man folgende drei Katas (diesselben wie auf den Kodokan-Videos) auf einem VHS-Band: Nage-no-kata, Koshiki-no-kata, Kime-no-kata.

Bücher:

- Sehr zu empfehlen ist das Buch "Best Judo" von Inokuma und Sato. Hierin sind nahezu alle relevanten Techniken für die Prüfung bis zum 2. Dan aufgeführt. Natürlich nicht nach den Anforderungen unseres Prüfungsprogramms kategorisiert.

- Teilweise überschneiden sich die Techniken mit denjenigen aus den beiden empfehlenswerten Büchern "Vital Judo" (Stand und Boden) von Sato und Okano. Diese sind allerdings nur noch sehr schwer zu bekommen.

- Dann noch das Standardwerk "Kodokan Judo" von Jigoro Kano (erhältlich auch über die Kodokan Site).

- Außerdem empfehlen sich die Ippon Book Serien zu einzelnen Techniken sowie das Buch „Judo Champion“ von Karen Briggs für die TTM Aufgabe zum 1. Dan.

- Das Buch „Kodokan Throwing Techniques“ von Toshiro Daigo ist das Non-plus-ultra Werk zur Einordnung von Wurftechniken. Alle vom Kodokan klassifizierten Wurftechniken werden hier beschrieben in 3 bis 4 Varianten (auch zur Vorbereitung 3. Dan sehr geeignet).

- Für Kombinationen und Konter ist das Buch „Attacking Judo“ von Kashiwazaki und Nakanishi unbedingt zu empfehlen. Es zeigt auch viele Grundtechniken in sehr verständlicher Form.

- Für die Bodenprinzipien zum 4. Dan gibt es Hinweise im „großen“ Buch „Judo“ von Lehmann/Müller-Deck und „The Secrets of Judo“ von Watanabe/Avakian.

Zur Katavorbereitung empfehlen sich folgende Bücher:

- "Nage-no-kata" von Stefan Maetschke (www.budopoint.de) in deutsch - eine Kurzfassung steht auch im Internet auf der Seite des Prüfungswesens
- „Kata-Heft Nage-no-Kata“ von Andreas Schäfer (www.judo-heft.de)
- "Judo Formal Techniques" von Otaki und Draeger (Nage-no-kata und Katame-no-kata) in englisch
- Beim Nordrheinwestfälischen Judo-Verband gibt es im Internet auch Hinweise zur Nage-no-kata und Katame-no-kata: <http://www.nwdk.de/>
- "Kodokan goshin jitsu no kata" von Jochen Kohnert (Goswinstr. 6, 58093 Hagen)

Weitere Literaturhinweise sind in der Literaturliste zu finden, die von Prüfungsreferent Sven Keidel erstellt wurde und auf der BJV Internetseite unter Prüfungswesen zu finden ist.

1. Dan + 2. Dan

Technisch/taktische und methodische Aufgabe

Bei dieser Aufgabe geht es nicht darum Anfängermethodik zu zeigen, sondern seine eigene Spezialtechnik und deren Trainingsmethoden zu erläutern. Wie führt man selbst diese Technik aus und was macht man selbst zur Verbesserung derselben. Außerdem soll man seine Technik reduzierend beschreiben lernen.

Beim 2. Dan wird die Aufgabe vom 1. Dan vorausgesetzt und kann natürlich auch in die Fragestellung einfließen. Eigentliche Aufgabe ist jedoch die Darstellung von Handlungen wenn die Spezialtechnik verhindert wird (also z.B. mögliche Kombinationen und Übergänge vom Stand in die Bodenlage). Dies entspricht dem Handlungskomplex der Trainer B Ausbildung (siehe dazu Skript Trainer-B-Ausbildung des DJB von Ralf Lippmann - Seite über Handlungskomplex kann bei Sven Keidel angefordert werden).

Da wir das Niveau dieser Aufgabe noch steigern wollen und gemerkt haben, dass unsere Judoka hier Schwierigkeiten haben, bieten wir für diese Aufgabe einen extra Lehrgang an und wünschen uns, dass dieses Angebot angenommen wird. Auf den DVDs der DJB Sommerschule sieht man vielfach auch genau das, was wir uns unter der TTM Aufgabe vorstellen. Wenn erfahrene Judoka (wie etwa Stephane Traineau 2006 seinen O-goshi) ihre Spezialtechniken demonstrieren, dann sieht man, wie die TTM Aufgabe aussehen kann. Gerne können diese Aufgaben beim Zusatzlehrgang den Lehrgangleitern vorgestellt werden.

Es wird geraten eine kurze schriftliche Ausarbeitung zu der TTM Aufgabe anzufertigen. Dies ist allerdings nicht zwingend vorgeschrieben. Bei Vorlage der Ausarbeitung am Prüfungstag kann das Prüfersteam jedoch anhand dessen positive Hilfestellung geben. Formulare für die Ausarbeitung können angefordert werden bei Sven Keidel (sven.keidel@b-j-v.de) oder liegen im Downloadbereich auf den Internetseiten des BJV bereit.

Standprogramm

Bei der Vorführung der Gokyo Würfe wird Wert auf die Charakteristik der einzelnen Techniken gelegt. Außerdem deren Ausführung aus realitätsnahen Randorisituationen.

Bei der Vorführung der Komplexaufgabe (Kombinationen und Konter) ist ebenfalls auf realitätsnahe Techniken zu achten. Diese sollen in einem komplexen Zusammenhang (Randori) gezeigt werden, um genügend Spannung zwischen Uke und Tori aufzubauen.

Bei den Kontertechniken muß Uke die Angriffstechnik "voll" ansetzen (dies bezieht sich auf die technische Ausführung) - lieber fällt Tori ausnahmsweise auf die Technik, wenn er zu langsam reagiert. Auf keinen Fall sollte Uke seine Angriffstechnik stoppen oder schwach ansetzen, um Tori das Kontern zu ermöglichen. Tori kann und soll natürlich schon zur Vorbereitung der Kontertechnik Schritte einleiten (z.B. optimale Faßart), um den Wurf zu verhindern.

Ähnliches gilt für die Kombinationen. Hier muß Tori seine erste Technik so ansetzen, daß er den Ippon damit erzielen möchte (dies muß auch sichtbar sein). Uke hat die Aufgabe dies durch entsprechende Reaktion (bitte keine falschen Reaktionen wie manchmal gezeigt) zu verhindern. Auch hier gilt: lieber fällt Uke wenn er keine oder eine falsche Reaktion zeigt. Erst nach der Ukereaktion erfolgt die zweite Wurftechnik, welche die Reaktion ausnutzt. (Beachte: Beim 1. Dan sind keine Finten zu zeigen). Das Ukeverhalten spielt also eine sehr wichtige Rolle.

Hierbei ist es zu empfehlen Kombinationen rund um die eigene Spezialtechnik zu zeigen und nicht unbedingt viele verschiedene Techniken zeigen zu wollen.

Die Teil-Komplexaufgabe zum zweiten Dan: "10 Kombinationen" kann mit beliebig vielen Kombinationen oder Finten dargestellt werden, wobei mind. eine Finte und eine Kombination gezeigt werden muss. Der Unterschied muss dem Prüfling also klar sein.

Übergang Stand-Boden

Bei der Ausführung der Übergänge ist darauf zu achten, daß Tori versucht Ippon zu werfen und Uke dies verhindert (Ukeverhalten). Er kann dies beispielsweise durch ausweichen und abfangen (z.B. auf die Knie) tun oder beim Aufprall durch wegdrehen vom Tori, hindrehen zum Tori oder überdrehen auf den Bauch. Aus diesen Situationen soll Tori dann einen sinnvollen Übergang - am besten ohne seinen Griff aufzugeben oder zu wechseln - mit durchgehender Kontrolle zeigen.

Bodenprogramm

Es empfiehlt sich eine eigene Stoffsammlung zu erstellen. Das bedeutet alle Techniken aufzuschreiben, die man kann. In einem zweiten Schritt werden diese geordnet und den einzelnen Technikgruppen zugeordnet. Dann muß man nur noch die Lücken auffüllen, um das geforderte Prüfungsprogramm zeigen zu können. Der Vorteil bei dieser Methode ist, daß man sein "eigenes" Judo zeigt (s. o.)

Es wird Wert auf Exaktheit gelegt. Zudem sollen optimale Griffe, Kontrolle, Ausnutzung der Prinzipien des Bodenkampfes und realitätsnahe Techniken gezeigt werden. Dabei sollen die Techniken bis zum Ende durchgeführt werden, wobei die Dosierung eine wichtige Rolle spielt damit Uke nicht "zu früh" zur Aufgabe gezwungen wird bevor man die Technik im kompletten Zusammenhang erkennen kann. Um die Wirksamkeit zu demonstrieren soll Uke bei allen Techniken dosiertes Abwehrverhalten zeigen (also Befreiungsversuche) und am Ende durch abklopfen die Wirksamkeit deutlich machen (auch bei den Haltegriffen).

Bei der Demonstration sind diese aus Standardsituationen des Bodenkampfes zu zeigen (für die Technik günstige Situation wählen - dazu wie oben beschrieben vorgehen und nicht zwanghaft versuchen für eine bestimmte Technik eine Situation zu suchen):

Angriff gegen Bank- oder Bauchlage (Oberlage)

Verteidigung in Bank- oder Bauchlage (Unterlage)

Angriff zwischen den Beinen (Oberlage)

Verteidigung bei Angriffen zwischen den Beinen (Unterlage)

Befreiung aus der Beinklammer (Oberlage)

Befreiung aus Haltegriffen (Unterlage)

evt. auch Übergang Stand-Bodenlage

evt. auch Übergänge zwischen Haltegriffen, Hebeln, Würgern nach entsprechenden Abwehrreaktionen von Uke

Bei der Komplexaufgabe soll ein Erarbeiten erkennbar sein (siehe Begrifflichkeiten zur PO). Das bedeutet Uke zeigt eine deutliche Abwehrreaktion zu einer Angriffstechnik, wonach eine weitere oder dieselbe Technik folgt (ähnlich einer Kombination im Stand, also nicht gegen den Widerstand des Partners arbeiten sondern die Reaktion gemäß den Judoprinzipien ausnutzen). Es muß verstärkt auf richtiges Ukeverhalten geachtet werden. In Kurzform: Angriff Tori -> Abwehrreaktion von Uke -> Ausnutzen der Reaktion von Tori

Nage-no-Kata

Ukeverhalten muß sichtbar sein (Schub, Angriffe, Druckaufbau, Schläge, etc.)

Häufig aufgetretene Fehler:

- Grifftechniken sind nicht optimal (vor allem der Ärmelgriff ist oft zu nah am Handgelenk)
- Abstand Tori-Uke oft falsch (auch bei den Schlagtechniken)
- Harmonie der Bewegungen fehlt
- Platzaufteilung nicht logisch bei Seoi-nage, Uki-goshi (sollten in der Mattenmitte geworfen werden)
- Block bei Tsuru-komi-goshi zu wenig sichtbar
- Druckaufbau bei Tomoe-nage nicht sichtbar
- Körperkontakt bei Ura-nage fehlt, außerdem sollte Ura-nage als Ma-sutemi (nicht Yoko-sutemi) geworfen werden
- Sumi-gaeshi wird über die falsche Schulter geworfen
- Verständnis für Jigotai Stellung bei Sumi-gaeshi und Uki-waza fehlt
- Yoko-gake wird nicht in der Form geworfen, wie sie in der Nage-no-Kata üblich ist (anderes Prinzip als vielleicht bisher im Randori gelernt)
- bei Uki-waza fehlt Druck von Uke zur Seite

Katame-no-Kata

Ukeverhalten muß verstärkt sichtbar sein. Das bedeutet bei den Haltegriffen setzt Uke etwa drei starke Befreiungsversuche in verschiedene Richtungen an, auf die Tori entsprechend richtig reagiert. Auch bei den Würgegriffen verteidigt Uke und Tori kommt trotz Verteidigung mit den Techniken durch. Uke versucht ebenso die Hebeltechniken zu verteidigen, was aber nicht ganz so deutlich wird, da es in der Natur der Techniken liegt, daß sie schneller zur Wirkung kommen und daher die Verteidigung etwas schwächer sichtbar ist. Trotzdem ist sie vorhanden.

Rensa-no-Kata

Ukeverhalten muß verstärkt sichtbar sein. Uke verhindert den Ippon - dadurch ergibt sich für Tori die Situation der Bodentechnik. Tori soll aber keinesfalls die Wurftechnik "schlecht" ansetzen, sondern es obliegt allein dem Uke, dafür zu sorgen, daß der Ippon verhindert wird. Hinsichtlich der Befreiungsversuche gelten die gleichen Anmerkungen wie bei der Katame-no-Kata.

3.Dan

Niveau

Um eine ungefähre Einschätzung zu geben, kann man das Niveau des 3. Dans in etwa mit dem eines C-Trainers, was die methodischen Fähigkeiten und das Bewegungsvorbild anbelangt.

Es wird empfohlen die vorbereiteten Techniken stichpunktartig schriftlich vorzulegen. Das Prüferteam kann dann eine Auswahl treffen, welche Techniken gezeigt werden sollen, wenn dadurch schon eine Notenbildung möglich ist.

Neben den Hinweisen für 1. und 2. Dan ist noch folgendes zu beachten:

Standprogramm

Die Aufgabe "3 Varianten zu 10 Wurftechniken" wird nicht dadurch erfüllt, die Würfe aus verschiedenen Situationen zu werfen. Um eine Variante zu zeigen, muß sich die Wurftechnik ändern - also z.B. die Wurfriechung. Die kann durch eine unterschiedliche Situation erreicht werden. Wichtig ist jedoch, dass sich tatsächlich eine Variante der Wurftechnik ergibt.

Bei Angriffs- und Verteidigungsverhalten sollte die eigene Kampfkonzepktion im Vordergrund stehen sowie die Berücksichtigung verschiedener Gegnertypen (Rechts- / Linkskämpfer, verschiedene Griff- oder Standpositionen des Gegners etc.)

Bodenprogramm / TTM Aufgabe

Die Verkettungen sind leichter erkennbar wenn sie einzeln gezeigt werden und nicht in der Aneinanderreihung von 10 Techniken.

Bei den Problemlösungen sind insgesamt 10 Situationen zu zeigen (5 als Angreifer und 5 als Verteidiger). Hierbei sollten die "Knackpunkte" einer Technik als Lösung einer Standardsituation beschrieben und gezeigt

werden. Dabei sollte vor allem in die "Tiefe" einer Technik gegangen werden. Vom Ansatz bis zur Vollendung unter Berücksichtigung möglicher Uke-Reaktionen. Bei den Problemlösungen als Verteidiger sollte man darauf achten, tatsächlich auf Verteidigungsmechanismen einzugehen.

Bei der Prüfung soll der Judoka zunächst alle Beispiele einmal vorzeigen. Danach wählen die Prüfer einzelne Beispiele aus, die dann im Detail erläutert werden sollen.

Im Gegensatz dazu soll beim Wahlfach ein Handlungskomplex gezeigt werden, der rund um eine Technik aufgebaut ist und auch mögliche Kombinationen/Alternativen bei unterschiedlichen Uke-Reaktionen hervorruft (siehe dazu Skript Trainer-B-Ausbildung des DJB von Ralf Lippmann oder Judo Magazin Ausgaben 10+11/06).

4.Dan + 5.Dan

Es wird pro Halbjahr ein Lehrgang für hohe Dangrade angeboten. Hierbei richten sich die Themen nach den Teilnehmer (deshalb bitte im Vorfeld Wünsche äußern).

Da die Fächer für hohe Dangrade jedoch viel komplexer sind als für die Grade 1-3 und auch wesentlich mehr Freiheiten zulassen, ist es schwierig Prüflinge konkret vorzubereiten. Vielmehr können allgemeine Hinweise auf den Lehrgängen gegeben und schon vorhanden Kenntnisse überprüft und verbessert werden. Gerade für hohe Dangrade ist ein großes Maß an Selbststudium unerlässlich. Auch die Vorbereitung mittels anderer geeigneter Lehrgänge (ÜL Aus- und Fortbildung, Techniklehrgänge) ist angeraten.

Niveau

Um eine ungefähre Einschätzung zu geben, kann man das Niveau des 4. Dans in etwa mit dem eines B-Trainers und das des 5. Dan mit dem eines A-Trainers vergleichen, was die methodischen Fähigkeiten und das Bewegungsvorbild anbelangt.

Es wird beim 4. Dan empfohlen die vorbereiteten Techniken (ca. 30 Beispiele im Boden wie im Stand) stichpunktartig schriftlich vorzulegen. Das Prüferteam kann dann eine Auswahl treffen, welche Techniken gezeigt werden sollen, wenn dadurch eine Notenbildung möglich ist.

Für den 5. Dan ist sowieso eine schriftliche Ausarbeitung erforderlich. Diese ist bei der Anmeldung zur Prüfung mit einzureichen. Bei der Prüfung selbst muß sie in dreifacher Ausführung vorliegen.

Bei der Aufgabe der "Darstellung zweier verschiedener methodischer Wege" ist darauf zu achten tatsächlich dieses Thema zu behandeln. Es geht also um methodische Wege (z.B. induktiver oder deduktiver Weg, Ganzheits- oder Teillernmethode, Erlernen über Spielformen, Methode nach Ohgo, etc.).

Prüfungsdurchführung

Beim 4. Dan soll der Judoka im Standprogramm erst alle Beispiele für die verschiedenen Bewegungsvorgaben oder Situationen zeigen. Im Anschluß daran wählen die Prüfer einige aus, die dann erläutert werden müssen. Natürlich muß der Prüfling auf alle vorbereitet sein.

Beim Bodenprogramm sollte darauf geachtet werden, daß allgemeine Verhaltensweisen und Prinzipien des Bodenkampfes erläutert werden. Diese sollen zwar an Beispielen gezeigt werden, die bloße Darstellung der Beispiele ist aber zu wenig. Der Judoka sollte zu allen Bodensituationen Beispiele zeigen können (ca. 30 Aktionen). Auch hier soll der Prüfling zunächst Beispiele aus allen Standardsituationen zeigen und erst danach die Prinzipien erläutern. Außerdem muss er in der Lage sein, diese allgemeinen Prinzipien auf weitere Situationen flexibel anwenden und erläutern zu können

Beim 5. Dan erhält der Prüfling für jedes Fach (Stand- oder Bodenprogramm) 20 Minuten Zeit für seine Darstellung. Anschließend erfolgt eine Diskussion mit dem Prüferteam.

