

Allgemeine Erläuterungen zu den Dan-Prüfungsprogrammen:

Ergänzt durch: R. Andruhn, NWDK-Geschäftsführer

Stand: 02/07

„Standartsituationen des Bodenkampfes“ / Ausgangssituation

- **Bauchlage** / Obermann

Uke befindet sich in Bauchlage, Tori greift an

- **Bauchlage**/Untermann

Tori befindet sich in der Bauchlage, Uke greift an

- **Bankposition** / Obermann

Uke verteidigt sich in der Bank, Tori greift an

- **Bankposition** / Untermann

Tori befindet sich in der Bank, Uke greift an

- **Rückenlage** / Obermann

Uke liegt auf dem Rücken, Tori greift diesen von den Beinen her bzw. zwischen dessen Beinen an

- **Rückenlage** / Untermann

Tori liegt auf dem Rücken und hat Uke zwischen seinen Beinen

- **Beinklammer** / Obermann

Uke hat in Unterlage ein Bein von Tori geklammert

- **Beinklammer** / Untermann

Tori hat in Unterlage ein Bein von Uke geklammert

Erarbeiten

Mit dem Begriff „Erarbeiten“ ist eine situationsbezogene, realistische, zügige und dynamische Herausarbeitung einer Judotechnik mit einem Partner gemeint, der sich kampfgemäß verhält, jedoch ohne dabei übermäßigen Widerstand zu leisten. Eine statische Demonstration der Endposition/Technik reicht nicht aus!

Demonstration und Erläuterung

Mit dem Begriff „Erläuterung“ sollen die jeweils herauszuarbeitenden Techniken in ihrem räumlich/zeitlichen Verlauf beschrieben werden; hinzu kommt eine kurze Begründung für die Notwendigkeit der Aktion.

Allgemeine Erläuterungen zu den Dan-Prüfungsprogrammen:

Ergänzt durch: R. Andruhn, NWDK-Geschäftsführer

Stand: 02/07

Problemlösungen

Darunter verstehen wir die Beschreibung der Herausarbeitung einer Technik in ihren Phasen unter Berücksichtigung von jeweils möglichen gegnerischen Verhalten (z.B. ... wenn der Partner jetzt diese Aktion durch jene Reaktion verhindert..., dann erfolgt zwangsläufig...).

Verkettungen

Unter Verkettungen versteht man eine logische Folge von zwei oder mehreren Handlungen oder Techniken im Stand oder am Boden, die sich aus den jeweiligen Reaktionen des Partners ergeben.

Handlungskomplex

Unter einem Handlungskomplex versteht man alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine Haupttechnik.

Handlungsrepertoire

Als Handlungsrepertoire bezeichnet man alle Techniken und dazu gehörigen Handlungen, die ein Kämpfer hervorbringt.

Wurfvariante

Unter einer Wurfvariante versteht man die Art der Ausführung einer Wurftechnik, die sich am Beginn, von einem bestimmten Moment an oder im Gesamtverlauf von anderen Ausführungen unterscheidet, dabei aber nicht von den charakteristischen Merkmalen (Wurfprinzip) abweicht.

Kombination

Unter Kombination versteht man die Verkettung zweier oder mehrerer Wurftechniken, wobei die Folgetechnik immer eine Antwort auf die Reaktion des Partners zur vorherigen Technik ist. Die Technik muss immer ernsthaft angesetzt werden!

Kontern

Als Kontern bezeichnet man die Abwehrhandlung gegen eine Wurftechnik mit einer Wurftechnik. Voraussetzung dafür ist das situativ richtige Verteidigungsverhalten von Tori.

Finte

Als Finte bezeichnet man taktische Handlungen, die dazu dienen:

- den Partner zu studieren
- die eigene Absicht zu verschleiern
- den Partner zu beabsichtigen Reaktionen zu provozieren

Allgemeine Erläuterungen zu den Dan-Prüfungsprogrammen:

Ergänzt durch: R. Andruhn, NWDK-Geschäftsführer

Stand: 02/07

Wurfprinzipien

Sicheln (Gari)

Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein, in Richtung von dessen Zehen wegreißen, sicheln.

Fegen (Harai/Barai)

Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird – es ist schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstützungsfläche ist noch gering.

Blockieren

Ukes vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes blockiert, gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.

Einhängen (Gake)

Tori stellt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastendes Bein auf und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.

Ausheben

Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.

Rotieren / Verwringen

Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch eine starke Verwringung (gleichzeitig Rotation um die Körperquer- und Längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und Armzug wird Uke geworfen.

Opfern (Sutemi)

Tori gibt sein Gleichgewicht auf, lässt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug und zum Teil mit Beineinsatz geworfen. Man unterscheidet zwischen Ma- und Yoko-Sutemi-Techniken.