

Anforderungsbereich: **Katame-waza**

Vorbemerkungen siehe Anforderungsbereich Nage-waza

Materialien und Literatur:

- DJB: Erläuterungen zu Theorie und Nomenklatur der Katame-waza
- Kodokan Judo Institute: Definitionen auf der Homepage und Videoclips auf Youtube

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

1. Dan:

- *je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen¹*
- **darunter** mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und in Unterlage

*Alle Techniken des **Grundprogramms** sollen auf Niveaustufe 3 beherrscht werden*

*Alle Techniken des **Erweiterungsprogramms** sollen auf Niveaustufe 2 beherrscht werden*

Im Gegensatz zu den Nage-waza kommen bei den Katame-waza vom 1. Kyu zum 1. Dan kaum neue Techniken hinzu. Es entfallen lediglich die Wahlmöglichkeiten innerhalb des Grund- und des Erweiterungsprogramms, die es im Kyu-Bereich noch gegeben hat.

Dennoch gibt es eine wesentliche Steigerung: alle Techniken sollen zum 1. Dan auf höherem Niveau beherrscht werden. Dazu gehört insbesondere:

- kontinuierliche Kontrolle insbesondere bei den Situationslösungen, die gegen eine dosierte Verteidigung Ukes ausgeführt werden sollen ("Erarbeiten von Lösungen")
- Präzision bei der Realisierung der physiologischen und anatomischen Wirkprinzipien der Shime- und Kansetsu-waza

Hinweis: Da wir uns derzeit im DJB in einer Übergangsphase bei der Nomenklatur von Techniken sind, soll die Verwendung der bisherigen Nomenklatur im DJB zwar von den Prüfenden (im Nachgang) richtiggestellt, jedoch nicht negativ bewertet werden.

Hinweise zum Ablauf von Kompetenzüberprüfungen

Die Überprüfung erfolgt in **Stichproben**. Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen zu Beginn Gelegenheit haben, sich warm zu arbeiten und etwa je 3-4 Osaekomi-, Kansetsu und Shime-waza nach freier Wahl zu demonstrieren.

Danach werden von den Prüfenden gezielt Techniken und Situationslösungen abgefragt, um eine repräsentative Stichprobe zu gewährleisten. Dabei soll ein angemessener Mix gebildet werden aus:

- Situationslösungen,
- Osaekomi-, Kansetsu- und Shime-waza,
- tendenziell "einfachen" und "schwierigen" Techniken.

Die Gesamtzahl der demonstrierten Techniken muss geeignet sein, das erreichte Kompetenzniveau festzustellen.

2. Dan:

- *je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen*
- *Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in Oberlage beginnen*

¹ Bank/Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage (Partner zwischen den Beinen), Übergang Stand-Boden

Alle Techniken sollen auf Niveaustufe 3 beherrscht werden

Im Vergleich zum 1. Dan kommen einige wenige Techniken des Masterprogramms hinzu.

Neu sind komplexe situative Komplexe, die als "mehrfach verzweigte Handlungsketten mit mindestens drei Abschlüssen²" bezeichnet sind. Damit sind Situationslösungen gemeint, die in Abhängigkeit einer Verteidigungsreaktion unterschiedliche Fortsetzungen ("Verzweigungen") nehmen können. Wie in der Aufgabenstellung erwähnt, soll es je insgesamt drei verschiedene Abschlussmöglichkeiten geben.

Hinweis: Da wir uns derzeit im DJB in einer Übergangsphase bei der Nomenklatur von Techniken sind, soll die Verwendung der bisherigen Nomenklatur im DJB zwar von den Prüfenden (im Nachgang) richtiggestellt, jedoch nicht negativ bewertet werden.

Hinweise zum Ablauf von Kompetenzüberprüfungen

Die Überprüfung der Techniken erfolgt in **Stichproben**. Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen zu Beginn die beiden verzweigten Handlungsketten demonstrieren. Dabei liegt es in der Natur der Dinge, dass bereits hier mindestens drei bis sechs unterschiedliche Katame-waza einhalten sind, die im weiteren Verlauf nicht mehr geprüft werden müssen.

Danach werden von den Prüfenden gezielt Techniken und Situationslösungen abgefragt, um eine repräsentative Stichprobe zu gewährleisten. Dabei soll ein angemessener Mix gebildet werden aus:

- Situationslösungen,
- Osaekomi-, Kansetsu- und Shime-waza,

tendenziell "einfachen" und "schwierigen" Techniken.

3. Dan:

- je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen
- Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in **Oberlage** beginnen
- Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in **Unterlage** beginnen
- Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage

*Alle Techniken **sollen auf Niveaustufe 3** beherrscht werden*

Im Vergleich zum 2. Dan kommen nun zwei Aufgaben hinzu, während die übrigen wiederholt werden.

- es werden nunmehr auch zwei mehrfach verzweigte Handlungsketten aus der Unterlage gefordert
- während es Situationslösungen gegen die Bank-/Bauchlage und auch aus der eigenen Rückenlage gibt, bei denen der Gegner nicht umgedreht werden muss, soll hier nachgewiesen werden, dass die Kandidatinnen und Kandidaten das grundlegende Prinzip "Stützen kontrollieren und Uke darüber drehen oder kippen" theoretisch verstanden haben und die in die Praxis umsetzen können.

Hinweis: Da wir uns derzeit im DJB in einer Übergangsphase bei der Nomenklatur von Techniken sind, soll die Verwendung der bisherigen Nomenklatur im DJB zwar von den Prüfenden (im Nachgang) richtiggestellt, jedoch nicht negativ bewertet werden.

Hinweise zum Ablauf von Kompetenzüberprüfungen

² Hier wurde bewusst, der Begriff "Handlungskomplex" vermieden. Ein Handlungskomplex ist per Definition des DJB die Gesamtheit aller vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine (zentrale) Technik herum. Dies liegt hier nicht vor. Stattdessen gibt es eine Startsituation, von der aus sich das Geschehen immer weiter verzweigt. Es gibt also in diesem Fall keine zentrale Technik.

Die Überprüfung der Techniken erfolgt in **Stichproben**. Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen zu Beginn die beiden verzweigten Handlungsketten demonstrieren. Dabei liegt es in der Natur der Dinge, dass bereits hier mindestens drei bis sechs unterschiedliche Katame-waza einhalten sind, die im weiteren Verlauf nicht mehr geprüft werden müssen.

Im Anschluss werden die Prinzipien der "Umdrehtechniken" erläutert und demonstriert.

Danach werden von den Prüfenden gezielt Techniken und Situationslösungen abgefragt, um eine repräsentative Stichprobe zu gewährleisten. Dabei soll ein angemessener Mix gebildet werden aus:

- Situationslösungen,
- Osaekomi-, Kansetsu- und Shime-waza,

tendenziell "einfachen" und "schwierigen" Techniken.

4. und 5. Dan:

- **4. Dan:** Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der **Osaekomi-waza und der Befreiungen** an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan
- **5. Dan:** Demonstration und Erläuterung der biomechanischen Funktionsprinzipien und der Nomenklatur der **Kansetsu- und der Shime-waza** einschließlich Verteidigungsverhalten an vom Prüfer gewählten Beispielen aus dem Gesamtprogramm des Kodokan

Alle Techniken sollen auf Niveaustufe 3 praktisch beherrscht werden

Die Erläuterungen sollen die Wirkweisen anhand von physiologischen, anatomischen und biomechanischen Prinzipien begründen

Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen nachweisen, dass sie alle 32 Katame-waza des Kodokan theoretisch verstanden haben und praktisch beherrschen. Auf diesem Niveau schließt das auch die Verwendung des korrekten Nomenklaturstandards ein.

Hinweise zum Ablauf von Kompetenzüberprüfungen

Die Prüfer wählen je drei Osaekomi-, Kansetsu- und Shime-waza aus, die die Kandidatinnen und Kandidaten demonstrieren und erläutern.

Im Anschluss daran sollen die Kandidatinnen und Kandidaten nachweisen, dass sie die übergreifenden Prinzipien und Wirkweisen genauso verstanden haben, wie typische Abgrenzungsfälle bei der Nomenklatur.

Der Zeitrahmen für die Überprüfung soll 30 Minuten nicht übersteigen.