

Inhalt:

- Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen:
- **darunter** mindestens je zwei Kombinationen, Finten, Konter und je zwei Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu

Kompetenzerwartungen:

- Alle Techniken des **Grundprogramms** sollen auf **Niveaustufe 3** beherrscht werden
- Alle **anderen Techniken** sollen auf **Niveaustufe 2** beherrscht werden

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

Die 40 Techniken der Gokyo-no-waza bilden traditionell sowohl in West- als auch in Ostdeutschland den Grundstock an Techniken, deren Beherrschung für den 1. Dan nachgewiesen werden muss. Die Nage-waza des Grundprogramms werden schrittweise von 7. bis 4. Kyu eingeführt, sodass alle Judoka bereits im Anfängerstadium mit diesen Techniken vertraut gemacht werden. Von Kandidatinnen und Kandidaten für den 1. Dan muss daher erwartet werden, dass sie diese Techniken auf einem etwas höheren Niveau beherrschen als Techniken, die sie erst im späteren Verlauf der Ausbildung erlernt haben und die im Alltag eine nicht ganz so zentrale Rolle einnehmen.

Konkret soll nachgewiesen werden, dass die Kandidatinnen und Kandidaten die 14 Nage-waza des Grundprogramms (wünschenswert: auch die Derivate Ippon-seoi-nage und Sode-tsurikomi-goshi) aus freien, kooperativen Interaktionen (=keine einstudierten Schrittfolgen) flüssig und dynamisch so ausführen können, dass alle wesentlichen Merkmale der jeweiligen Techniken erfüllt sind (Niveaustufe 3). Werfen zur Haupt- und zur Gegenseite ist ausdrücklich erwünscht, jedoch nicht explizit erwähnt.

Bei allen anderen Techniken sind Abstriche der Dynamik und Präzision hinnehmbar, sofern die Prinzipien im Wesentlichen umgesetzt werden (Niveaustufe 2) und nicht nur angedeutet sind. Erkennbare Ausführungsschwächen einiger weniger einzelner Techniken können durch eine kurze Beschreibung der beabsichtigten Aktion (keine Erläuterung oder Erklärung!) kompensiert werden.

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 "warmzuwerfen" und etwa 6-8 Nage-waza nach freier Wahl aus freien Interaktionen 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:

- Grundprogramm, Erweiterungsprogramm, Masterprogramm,
- Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Sutemi-waza,
- Situationslösungen (Ai-yotsu/Kenka-yotsu) und Technikverbindungen (Kombination, Finten, Konter)
- tendenziell "einfachen" und "schwierigen" Techniken.

Die Gesamtzahl der demonstrierten Techniken sollte zwischen 15 und 25 liegen und muss geeignet sein, das erreichte Kompetenzniveau festzustellen.

Materialien und Literatur:

- Daigo: Wurftechniken des Kodokan-Judo
- Kodokan Judo Institute: Definitionen auf der Homepage und Videoclips auf Youtube