

Anforderungsbereich: Nage-waza

Die jeweils für die einzelnen Grade und Bereiche nachzuweisende Ausführungsqualität ist bei den Anforderungen zu den einzelnen Dan-Graden aufgeführt. Die Feststellung der erreichten Niveaustufen bildet den Kern der Leistungsbewertung im Rahmen von Prüfungen. Es gilt als Faustformel:

- Neu eingeführte Inhalte (Techniken, Kata) müssen mit Niveaustufe 2 (=weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit) beherrscht werden.
- Bei schon länger bekannten Inhalten wird eine qualitative Verbesserung der Ausführungsqualität auf Niveaustufe 3 (=vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit) erwartet.

Da es keine Ausgleichsmöglichkeit für Defizite zwischen den verschiedenen Anforderungsbereichen gibt, muss die Frage der Kompensation von Schwächen innerhalb der jeweiligen Anforderungsbereiche geklärt und geregelt werden. Es ist unrealistisch zu erwarten, dass die geforderten Niveaustufen in der Praxis bei 100% aller aufgeführten Inhalte erreicht werden. Aus diesem Grund liegt es in der Verantwortung der Prüfenden, leichte Mängel in der praktischen Ausführung durch theoretische Kenntnisse zu kompensieren. Entsprechende Hinweise sind bei den Erläuterungen zu den einzelnen Dangraden aufgeführt.

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

Progression der Anforderungen im Bereich Nage-waza

Vom 1. Kyu zum 1. Dan: der Judoka:

- beherrscht die 16 Nage-waza des Grundprogramm präzise und flüssig (Niveaustufe 3)
- hat sein Repertoire an Nage-waza um die fehlenden Techniken der Gokyo-no-waza erweitert

Vom 1. zum 2. Dan: der Judoka:

- beherrscht die Techniken der Gokyo-no-waza präzise und flüssig (Niveaustufe 3)
- hat sein Repertoire um 12 weitere Wurftechniken erweitert (Niveaustufe 2)

Vom 2. zum 3. Dan: der Judoka

- beherrscht 12 Techniken außerhalb der Gokyo-no-waza auf Niveaustufe 3
- kann auf Niveaustufe 3 kontern und kombinieren

Vom 3. zum 4. Dan: der Judoka

- kann alle Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza von Kodokan/IJF demonstrieren und Funktionsprinzipien sowie Nomenklatur erläutern
- kennt die Unterschiede zwischen ähnlich aussehenden Techniken der vorgenannten Gruppen

Vom 4. zum 5. Dan: der Judoka

- kann alle Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza von Kodokan/IJF demonstrieren und Funktionsprinzipien sowie Nomenklatur erläutern
- kennt die Unterschiede zwischen ähnlich aussehenden Techniken der vorgenannten Gruppen

Materialien und Literatur:

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