

Inhalt:

- Alle Techniken der Gokyo-no-waza aus freien Interaktionen
- 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“) aus freien Interaktionen
- 6 Kombinationen oder Finten
- 6 Kontertechniken

Kompetenzerwartungen:

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

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

Die Beherrschung der 40 Techniken der Gokyo-no-waza plus 12 weitere Wurftechniken waren bereits zum 2. Dan gefordert. Zum 3. Dan wird daher eine qualitative Steigerung erwartet, sodass alle Wurftechniken aus freien, kooperativen Interaktionen (=keine einstudierten Schrittfolgen) flüssig und dynamisch so auszuführen sind, dass alle wesentlichen Merkmale der jeweiligen Techniken erfüllt sind (Niveaustufe 3).

Die vom Kyu-Bereich bis zum 2. Dan enthaltenen Situationslösungen werden auf insgesamt 12 Verkettungen von Wurftechniken erweitert, darunter je 6 Kombinationen oder Finten (auf eine Differenzierung wird hier aufgrund unvermeidbarer Überschneidungen und fließender Übergänge verzichtet) und 6 Kontertechniken.

Erkennbare Ausführungsschwächen einiger weniger einzelnen Techniken können in Ausnahmefällen durch eine Erläuterung der beabsichtigten Aktion kompensiert werden. Eine einfache Beschreibung reicht für den 3. Dan nicht mehr aus.

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 bekommen, 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:

- mindestens 4 Kombinationen/Finten und 4 Kontertechniken,
- Grundprogramm, Erweiterungsprogramm, Masterprogramm,
- Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Sutemi-waza,
- tendenziell "einfachen" und "schwierigen" Techniken.

Die Gesamtzahl der demonstrierten Techniken sollte zwischen 20 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