

Inhalt:

- 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

Kompetenzerwartungen:

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

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

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.

Materialien und Literatur:

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

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