

Anforderungsbereich: **Wahlbereich Wettkampf 1. bis 5. Dan**

Der Wahlbereich Wettkampf setzt eine tatsächliche Wettkampftätigkeit voraus. Diese kann bei höheren Dangraden und ehemaligen nationalen Spitzenkämpferinnen und Spitzenkämpfern auch zeitlich vor der letzten Graduierung zurückliegen. Die Zulassungsvoraussetzungen sind im Danprogramm dezidiert geregelt.

Für alle Aktionen wird durchgängig **mindestens Niveaustufe 3** erwartet. Für die Praxis bedeutet dies einen flüssigen, dynamischen und auch im Detail präzisen Bewegungsablauf mit hoher Wiederholungskonstanz.

Die theoretischen Erläuterungen müssen über reine Beschreibungen hinaus gehen und die Aktionen schlüssig begründen.

Ein Zeitrahmen von 10 bis 15 Minuten sollte für Überprüfungen des Leistungsstands ausreichend sein.

Da viele Aufgabenstellungen Teil des alltäglichen Trainings sind, kann eine Überprüfung auch trainingsbegleitend erfolgen, sofern die Trainer über eine entsprechende Berechtigung verfügen. Ist dies nicht der Fall, können die Nachweise hilfsweise durch Videoaufnahmen erfolgen. Dies gilt sowohl für die Praxisdemonstrationen als auch für Erläuterungen. Letztere können auch durch Leitung von Trainingseinheiten zur jeweiligen Thematik erfüllt werden.

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

1. Dan:

- *Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzepktion einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden*

Für den ersten Dan wird erwartet, dass die Judoka ihre individuelle Kampfkonzepktion in Erweiterung ihrer Kompetenzen zum 1. Kyu nicht nur auf Niveaustufe 3 demonstrieren, sondern diese auch erläutern und passende Trainingsformen demonstrieren können. Beides ist Ausdruck einer gewachsenen Reflexion über das eigene Tun im Training und in Kampfsituationen.

2. Dan:

- *Demonstration von verschiedenen Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern.*

Uchi-komi zählen zu den wichtigsten Übungsformen für wettkampforientierte Judoka. Ihre Ausführungsqualität ermöglicht Rückschlüsse zu Trainingsintensität und technischem Ausbildungsstand. Für den zweiten Dan wird entsprechend erwartet, dass Uchi-komi-Formen aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen für Eindrehtechniken zu beiden Seiten mit unterschiedlichen Schrittmustern flüssig und präzise mit hoher Wiederholungsgenauigkeit beherrscht werden.

Die Uchi-komi können sowohl in Bahnen als auch im Quadrat ausgeführt werden. Die jeweils gewählte Form sollte entweder den Kandidatinnen und Kandidaten freigestellt oder spätestens beim Aufwärmen bekannt gegeben werden, damit sich alle Beteiligten darauf einstellen können.

3. Dan:

- *Demonstration von Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen*
- *Demonstration und Erläuterungen von Griffkampfstategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten*

Die Entwicklung und Perfektionierung der Ashi-waza ohne Eindrehbewegung – obwohl in der Praxis nicht weniger wichtig als Eindrehtechniken – vollzieht sich zeitlich meist etwas später als die der Eindrehtechniken, weswegen die analoge Aufgabenstellung zum 3. Dan erfolgt. Die Hinweise zur Durchführung gelten analog zu den Eindrehtechniken.

Die eigene Kampfführung ist zunehmend strategisch geprägt. Eine wichtige Rolle spielen dabei Griffkampfstrategien, die für den 3. Dan zu demonstrieren und zu erläutern sind. Dabei sollen aktuelle Regel Gesichtspunkte berücksichtigt werden. Erwartet werden Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu. Es sollen neben Lösungen gegen Ärmel-/Reversgriff auch Lösungen gegen Nacken- und Rückengriff vorgestellt werden.

4. Dan:

- *Demonstration und Erläuterungen von vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand*

Die Automatisierung von Auswahlreaktionen setzt Entscheidungen in kürzester Zeit voraus. Damit erfolgt eine weitere Steigerung der Anforderungen gegenüber dem 2. und 3. Dan. Das Spektrum der Auswahlreaktionen soll nicht nur die finalen Wurftechniken, sondern auch vorbereitende Aktionen umfassen und damit an die Griffkampfstrategien für den 3. Dan anknüpfen.

5. Dan:

- *Demonstration von vier Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza*
- *Erläuterung von Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers*

Zum 5. Dan stehen komplexe Technikverbindungen von der Griffaufnahme über eigene Wurftechniken bis hin zur finalen Kontrolle am Boden auf dem Programm. Von besonderer Bedeutung ist dabei die durchgehende Kontrolle und Präzision.

Ausgehend von einem fiktiven Wettkampfhöhepunkt sollen die Trainingsschwerpunkte der Trainingsperioden (allgemeine Vorbereitung, spezielle Vorbereitung, Wettkampfphase) sowohl in konditioneller als auch in technisch-taktischer Hinsicht skizziert werden.