

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
- 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza („Techniken außerhalb der Gokyo“)

Kompetenzerwartungen:

- Alle Techniken der **Gokyo-no-waza** sollen auf **Niveaustufe 3** beherrscht werden
- Alle **Shinmeisho-/Habukareta-waza** sollen auf **Niveaustufe 2** beherrscht werden

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

Die Beherrschung der 40 Techniken der Gokyo-no-waza war bereits zum 1. Dan gefordert. Für den 2. Dan wird daher eine qualitative Steigerung erwartet, sodass alle Techniken der Gokyo-no-waza und der bereits seit der Kyu-Ausbildung bekannten Situationslösungen aus freien, kooperativen Interaktionen (=keine einstudierten Schrittfolgen) flüssig und dynamisch so auszuführen sind, dass alle wesentlichen Merkmale der jeweiligen Techniken erfüllt sind (Niveaustufe 3).

Bei den neu eingeführten Techniken, die nicht in der Gokyo-no-waza enthalten sind, 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 einzelnen 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:

- Gokyo-no-waza und mindestens 8 Shinmeisho-/Habukareta-waza
- 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 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