

Vorüberlegungen:

Jigoro Kano hat in seinen Aufzeichnungen die Judo-Techniken in drei Kategorien eingeteilt: Nage-waza (Wurftechniken), Katame-waza Grifftechniken und Atemi-waza Schlag-, Stoß- und Tritt- Techniken.

Ate-waza oder Atemi-waza (wörtl.: Techniken, bei denen der Körper getroffen wird) sind Techniken, bei denen die sogenannten Vitalpunkte (Kyusho) des Gegners durch Stoßen, Schlagen oder Treten mit der Faust, den Fingerspitzen, der Handkante, dem Ellenbogen, der Kniescheibe, dem Fußballen oder der Ferse angegriffen werden. Sie werden unterteilt in Ude-ate (Schläge und Stöße mit Hand und Arm) und Ashi-ate (Tritte mit Fuß und Bein). (aus: Kodokan Judo, Kapitel 5, Seite 55)

Die bekannten Kata der Judo SV in der traditionellen Form sind:

- Kodokan Goshin Jutsu (Kodokan- Fertigkeiten zur Selbstverteidigung, Form der modernen Selbstverteidigung)
- Kime-no-kata (Form der Entscheidung und war die ursprüngliche Selbstverteidigungsform des Kodokan)

Anforderungen für den Wahlbereich Selbstverteidigung allgemein

Die Anforderungen für Kyu- und Dan- Graduierungen im Wahlbereich Selbstverteidigung (SV) sollen in einer realistischen Bewegungsabfolge, der heutigen Zeit angepasst demonstriert werden.

- Die zu lösenden Situationen / Aufgaben enthalten keine konkreten Technikvorgaben.
- Die Verteidigungshandlung, der Bewegungsablauf sowie die Umsetzung der Techniken sollen den eigenen körperlichen Voraussetzungen entsprechen.
- Das Judo-Prinzip der Technik muss in der Abwehrhandlung klar zu erkennen sein.
- Die Abwandlung der Judo-Technik ist durchaus erlaubt, wenn das Prinzip der Technik zu erkennen ist.

Beispiel Armstreckhebel, u.a. bekannt als Streckhebel über die Leiste: Die Ausführung ist aber auch über die Schulter oder mit Hilfe des Schienbeins möglich, wenn der Ellenbogen kontrolliert gehebelt wird. Hier zählt das Prinzip des Hebels durch Überstreckung.

- Ebenso beim Werfen: Morote-gari und O-uchi-gari sind in der Ausführung von vorne und hinten möglich, wenn das Wurf-Prinzip in der Ausführung beachtet wird.
- Es soll nicht mit Kraft gegen Kraft gearbeitet werden, sondern man soll mit geeigneten Mitteln zum Erfolg kommen. Prinzip des Judo – minimaler Aufwand zum größtmöglichen Nutzen
- Gleichgewichtsbruch (Kuzushi), Reaktion des Angreifers ausnutzen
- Kontrolle im gesamten Verteidigungsablauf und Eigensicherung
- Mit Kontrolltechnik am Boden ist kein klassischer Haltegriff gemeint.
- Die Verhältnismäßigkeit der Mittel ist zu berücksichtigen.

1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil“

Beim 1. Kyu sollen die Lernenden „sich gefunden“ haben. Wollen sie den Weg des Wettkampfes gehen, vielfältige Bewegungsergebnisse suchen, sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen oder eine Mischung davon betreiben?

Das bisher Gelernte wird vertieft und punktuell ergänzt. Neu ist ein Neigungsbereich, in dem die Lernenden ihren persönlichen Schwerpunkt zum Judo anhand von ca. 10 judotechnischen Aktionen präsentieren. Dazu wurden zunächst vier mögliche Bereiche benannt.

Wichtig ist hierbei weniger das erreichte Niveau, sondern die Authentizität. Es sollte stets bedacht werden, dass wir uns immer noch im Kyu-Bereich bewegen und technische Reife eine jahrelange Entwicklung benötigt, die sich im Dan-Bereich vollziehen soll.

(aus: Anforderungen an Kyu-Grade im DJB, Stand 17. Februar 2025)

Erwartungshorizont

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung und andererseits den Graduierenden als Bewertungskriterium.

Er enthält Beispiele, um die Graduierungsaufgaben mit Inhalt zu füllen. Diese sind nicht verpflichtend! Sie können und sollen individuell von den zu graduierenden auf ihre Fähigkeiten und Ideen angepasst und geändert werden.

Die Beispiele zu den Verteidigungshandlungen sind bewusst nur mit Eckpunkten beschrieben und dienen lediglich zur Gedankenstütze! Zum besseren Verständnis sollen die Feinheiten auf den entsprechenden Lehrgängen erworben und im Training geübt und vertieft werden.

Anforderungen zum 1. Kyu

- **Demonstration von 10 Judo-Techniken gegen realistische Angriffe**
- **Hier werden 5 Beispiele benannt, die in Rechts- und Links-Ausführung demonstriert werden sollen (10 Aktionen). Dies geschieht in Anlehnung an die Grundausbildung vom 7. bis 4. Kyu, wo das Werfen aus vielen verschiedenen Situationen, wie vielfältigen Wurfrichtungen und Eindrehtechniken zu beiden Seiten gelernt werden soll. Ebenso ist es realistisch, sich gegen Angriffe von rechts und links verteidigen zu können.**
- **Verteidigung gegen einen Atemi-Angriff**
- **Aktion, bei der selbst eine Atemi zur Verteidigung eingesetzt wird**
- **Verteidigung gegen einen Kontakt-Angriff**
- **Einen Wurf in der Verteidigungshandlung einsetzen**
- **Verteidigung gegen einen Stockschlag**

Die Aspirantin/ der Aspirant...	Bewertung: Ausführungs- qualität Authentizität
demonstriert und erläutert Verteidigungen gegen 5 Angriffe (rechts und links / 10 Aktionen) Abwehr einer Atemi-Technik: <i>Angriff Fußstoß vorwärts, mit Arm oder Bein nach innen ableiten, O-soto-otoshi</i> Selbst eine Atemi-Technik einsetzen: <i>Angriff Schlag zu den Rippen, Passiv-Block, selbst Handballenschlag zum Genitalbereich, Arm aufnehmen, Armstreckhebel zu Boden</i> Kontaktangriff: <i>Gegenüberliegendes Handgelenk wird gegriffen und andere Hand schlägt von außen zum Kopf, Passiv-Block, daraus selbst eine Ohrfeige, Arm zur greifenden Hand, gegriffene Hand unter Kontrolle lösen, Armbeuge- oder Streckhebel zu Boden</i>	



Anforderungsbereich 1. Kyu Erwartungshorizont
Wahlbereich Judo Selbstverteidigung
(vollendetes 14. Lebensjahr)



Wurf:

Körperumklammerung über den Armen von der Seite, Schock auf den Fuß, Hand zum Genitalbereich und Platz schaffen, O-goshi

Stockschlag von oben zum Kopf:

Mit beiden Händen/Unterarmen von oben diagonal nach unten ableiten, eigenen Arm von unten unter das Kinn von Uke, O-soto, ggf. Stock abnehmen