

Inhalt:

- je eine Variante aller Katame-waza (außer Ashi-garami und Do-jime) als Lösungen von Standardsituationen
- Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in **Oberlage** beginnen
- Demonstration und Erläuterung von zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in **Unterlage** beginnen
- Demonstration und Erläuterung der Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage

Kompetenzerwartungen:

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

Erläuterungen zu den Kompetenzerwartungen

Im Vergleich zum 2. Dan kommen nun zwei Aufgaben hinzu, während die übrigen wiederholt werden.

- es werden nunmehr auch zwei mehrfach verzweigte Handlungsketten aus der Unterlage gefordert
- während es Situationslösungen gegen die Bank-/Bauchlage und auch aus der eigenen Rückenlage gibt, bei denen der Gegner nicht umgedreht werden muss, soll hier nachgewiesen werden, dass die Kandidatinnen und Kandidaten das grundlegende Prinzip "Stützen kontrollieren und Uke darüber drehen oder kippen" theoretisch verstanden haben und die in die Praxis umsetzen können.

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 der Techniken erfolgt in **Stichproben**. Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen zu Beginn die beiden verzweigten Handlungsketten demonstrieren. Dabei liegt es in der Natur der Dinge, dass bereits hier mindestens drei bis sechs unterschiedliche Katame-waza einhalten sind, die im weiteren Verlauf nicht mehr geprüft werden müssen.

Im Anschluss werden die Prinzipien der "Umdrehtechniken" erläutert und demonstriert.

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.

Materialien und Literatur:

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