Vorüberlegungen:

Im Wahlbereich Wettkampf für den 1. Dan soll die eigene individuelle Kampfkonzeption (IKKZ) einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden, demonstriert und erläutert werden. Die IKKZ muss realistisch / im Wettkampf durchsetzbar dargestellt werden.
In der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Judo Bundes e.V. aus 2019 werden in der folgenden Abbildung die technisch-taktischen Anforderungen an einen Athleten am Ende des Aufbautrainings dargestellt. Aus diesem technisch-taktischen Anforderungsprofil soll die individuelle Kampfkonzeption entwickelt werden.

<table>
<tr><th>Auslage</th><th>Ai-Yotsu (gleiche Auslage)</th><th>Kenka-Yotsu (gegengleiche Auslage)</th></tr>
<tr><td>Kumikata (Fassart)</td><td>Fassart Strategien, um Uke's Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisier en
Fassart Strategien, gegen Armel-Nacken-Gri ff Und Erarbeiten einer eigenen Fassart
Fassart Strategien, gegen Achselgri ff Und Erarbeiten einer eigenen Fassart</td><td>Strategien, um Uke's Zughand zu Kontrollieren und die Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisier en
Fassart Strategien zur Vermeidung und Herstellung von 2.0 Gri ffsituation</td></tr>
<tr><td>Tachi-Waza
(Standtechniken)</td><td>*Je eine Technik nach Hinten gegen Ukes Spielbein von Innen und von Außen
*Fegen mit dem eigenen Standbein
*Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken
*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen
*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza
*Sutemi-Waza
*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite
*Ein Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein</td><td>*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen oder Außen
*Je eine Technik nach Hinten gegen Ukes Spielbein von Innen und von Außen
*Finte Vor-Rück
*Kontern von gegengleichseitigen Eindrehtechniken
*Fegen mit dem eigenen Spielbein
*Eine Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza
*Ein Fußstoppwurf gene gegen Ukes Spielbein
*Sutemi-Waza</td></tr>
<tr><td>Grundlegende Fertigkeiten</td><td colspan="2">Zusätzlich zur GKKZ, Beherrschung verschiedenen Eingängen
diverse Uchi-Komi Formen zu den Spezialtechniken,
Übersteigen und Ausweichen in und gegen die W urfrichtung (Bewegungsübernahme)</td></tr>
<tr><td>Finten & Kombinationnen</td><td colspan="2">Zwei bis drei Finten und Kombinationen in Abhängigkeit der IKKZ</td></tr>
<tr><td>Übergang Stand-Boden ÜSB</td><td colspan="2">Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten T echniken
Einen weiteren individuellen ÜSB nach Ukes missglücktem Angri ff
Einen individuellen ÜSB nach eigenem Angri ff mit Griffvorbereitung im Stand</td></tr>
<tr><td>Ne-Waza
(Bodentechniken)
Wettkampfwirksames Beherrschen der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten</td><td colspan="2">Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden
Wirksame Befreiung aus allen Grundhaltegri ffe, insbesondere durch Kopfbrücke
Technische Lösungen gegen die Standar dsituationen Bank und Bauchlage
Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage
Technische Lösung bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angr eift
Doppelte Beinklammer in Unterlage</td></tr>
</table>

Erwartungshorizont

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung, sowie den Graduierenden als Bewertungskriterium.
Für den 1. Dan wird erwartet, dass die Judoka ihre eigene individuelle Kampfkonzeption in Erweiterung ihrer Kompetenzen zum 1. Kyu nicht nur auf Niveaustufe III 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.
Die theoretischen Erläuterungen müssen über reine Beschreibungen hinaus gehen und die Aktionen schlüssig begründen.
Die Auflistung der im Rahmen der Aufgabe zu betrachtenden Aspekte soll keine Reihenfolge vorgeben. Ein Zeitraum 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, dies ist innerhalb des Randori-Trainings möglich, sofern die Trainer über eine entsprechende Berechtigung verfügen. Ist dies nicht der Fall, können die Nachweise hilfsweise durch Videoaufnahmen erfolgen.

Die Aspirantin/ der Aspirant…	**Bewertung: Erforderliche Niveaustufe erreicht?**
Demonstriert und erläutert aus der eigenen IKKZ, eine Technik im Stand in/gegen Ai-yotsu einschließlich einer sinnvollen Auswahl an Trainingsformen: **Demonstriert und erläutert aus der eigenen IKKZ, eine Technik im Stand in/gegen Kenka-yotsu einschließlich einer sinnvollen Auswahl an Trainingsformen:** **Demonstriert und erläutert aus der eigenen IKKZ, eine Technik im Boden einschließlich einer sinnvollen Auswahl an Trainingsformen:**	

Erläuterung Niveaustufen:

Niveaustufe I = erkennbare Umsetzung des technischen Prinzips bei geringer Ausführungsgeschwindigkeit

Niveaustufe II = weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit

Niveaustufe III = vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit

Niveaustufe IV = perfekte Umsetzung des technischen Prinzips bei stets dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit