Anforderungsbereich für 1. Kyu - Erwartungshorizont
Individueller Schwerpunkt - Wahlbereich Randori/Shiai

Vorüberlegungen:

Im individuellem Schwerpunkt Wahlbereich Randori/Shiai soll die eigene individuelle Kampfkonzeption (IKKZ) im Stand und Boden demonstriert 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.

Auslage	**Ai-Yotsu** (gleiche Auslage)	**Kenka-Yotsu** (gegengleiche Auslage)
Kumikata (Fassart)	Fassart Strategien, um Uke's Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren Fassart Strategien, gegen Ärmel-Nacken-Griff Und Erarbeiten einer eigenen Fassart Fassart Strategien, gegen Achselgriff Und Erarbeiten einer eigenen Fassart	Strategien, um Uke's Zughand zu Kontrollieren und die Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren Fassart Strategien zur Vermeidung und Herstellung von 2.0 Griffsituation
Tachi-Waza *(Standtechniken)*	*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	*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen oder Außen *Eine Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza *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 *Ein Fußstoppwurf gene gegen Ukes Spielbein *Sutemi-Waza
Grundlegende Fertigkeiten	Zusätzlich zur GKKZ, Beherrschung verschiedenen Eingängen diverse Uchi-Komi Formen zu den Spezialtechniken, Übersteigen und Ausweichen in und gegen die Wurfrichtung (Bewegungsübernahme)	
Finten & Kombinationnen	Zwei bis drei Finten und Kombinationen in Abhängigkeit der IKKZ	
Übergang Stand-Boden ÜSB	Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken Einen weiteren individuellen ÜSB nach Ukes missglücktem Angriff Einen individuellen ÜSB nach eigenem Angriff mit Griffvorbereitung im Stand	
Ne-Waza *(Bodentechniken)* Wettkampfwirksames Beherrschen der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten	Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden Wirksame Befreiung aus allen Grundhaltegriffe, insbesondere durch Kopfbrücke Technische Lösungen gegen die Standardsituationen Bank und Bauchlage Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage Technische Lösung bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angreift Doppelte Beinklammer in Unterlage	

Anforderungsbereich für 1. Kyu - Erwartungshorizont
Individueller Schwerpunkt - Wahlbereich Randori/Shiai

Erwartungshorizont

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung, sowie den Graduierenden als Bewertungskriterium.
Die/der zu graduierende wählt 10-12 technische Aktionen aus der eigenen IKKZ aus. Daraus sollen jeweils mindestens 2 technische Aktionen in/gegen Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu, gemäß aktuellem Regelwerk konformen, Kumikata-Strategien demonstriert werden. Ebenfalls sollen mindestens 2 technische Aktionen, nach eigenem Angriff und nach missglücktem Angriff Ukes, im Übergang Stand-Boden demonstriert werden. Die Anforderungen für den 1.Kyu sind erfüllt, wenn Niveaustufe II erreicht wurde.
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 mindestens 2 technische Aktionen in/gegen Ai-Yotsu, gemäß aktuellem Regelwerk konformen, Kumikata-Strategien:	
Demonstriert mindestens 2 technische Aktionen in/gegen Kenka-Yotsu, gemäß aktuellem Regelwerk konformen, Kumikata-Strategien:	
Demonstriert mindestens 2 technische Aktionen im Übergang Stand-Boden, nach eigenem Angriff:	
Demonstriert mindestens 2 technische Aktionen im Übergang Stand-Boden, nach missglückten Angriff Ukes:	

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