**Anforderungsbereich für 3. Dan Erwartungshorizont**
**Wahlbereich Wettkampf**

**Vorüberlegungen:**

Im Wahlbereich Wettkampf für den 3. Dan sollen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung, aus der eigenen individuellen Kampfkonzeption (IKKZ), Uchi-komi-Formen aus verschiedenen Bewegungsrichtungen demonstriert werden.
Unter aktuellen Regelgesichtspunkten sollen Griffkampfstrategien der eigenen IKKZ demonstriert und erläutert werden.
In der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Judo Bundes e.V. aus 2019 werden in der folgenden Abbildung die Technisch-taktische Anforderungen an einen Athleten am Ende des Anschlusstrainings dargestellt. Aus diesem technisch-taktischen Anforderungsprofil soll die individuelle Kampfkonzeption entwickelt werden.

| Auslage | **Ai-Yotsu** (gleiche Auslage) | **Kenka-Yotsu** (gleiche Auslage) |
|---|---|---|
| *Kumikata (Fassart)* Fassen-Werfen | Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄA-, ISN- und Cross-Griff<br>Griff lösen mit einer und zwei Händen<br>diagonale Grifferöffnung<br>Variieren der eigenen Fassart<br>Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen | Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄA-, ISN- und Cross-Griff<br>Lösen von Ukes Führhand vom Revers<br>Herstellen der 2:0 Situation<br>Variieren der eigenen Fassart |
| *Tachi-Waza* *(Standtechniken)* | *Je eine Technik nach Hinten gegen Ukes Spielbein von Innen und von Außen<br>*Fegen mit dem eigenen Standbein<br>*Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken<br>*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen<br>*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite.<br>*Eine Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite<br>*Ein Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein<br>*Sutemi-Waza<br>*Sutemi-Waza | *Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen oder Außen<br>*Je eine Technik nach Hinten gegen Ukes Spielbein von Innen und von Außen<br>*Finte Vor-Rück<br>*Kontern von gegengleichseitigen Eindrehtechniken<br>*Fegen mit dem eigenen Spielbein<br>*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza<br>*Ein Fußstoppwurf gene gegen Ukes Spielbein<br>*Sutemi-Waza |
| *Grundlegende Fertigkeiten* | Beherrschen der für die IKKZ notwendigen Wurfeingangsvarianten<br>Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombination / Finte)<br>Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung<br>Beherrschen, Verstehen und Einsetzen der grundlegenden Trainingsmittel | |
| *Übergang Stand-Boden ÜSB* | Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken<br>Individueller ÜSB. nach eigenem und gegnerischem Angri ff<br>Erzwungener Übergang Stand-Boden nach Griffunterlegenheit | |
| *Ne-Waza* *(Bodentechniken)* Wettkampfwirksames Beherrschen der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten | Zwei Angriffe gegen die Bankposition unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung von Uke<br>Zwei Angriffe gegen die Bauchlage unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung von Uke<br>Angriff zw. Uke's Beinen unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung<br>Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden<br>Wirksame Befreiung aus allen gängigen Haltegri ffe, insbesondere durch Kopfbrücke<br>Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage<br>Technische Lösung bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angr eift<br>Doppelte Beinklammer Toris als Verteidigungshandlung<br>Kugelverteidigung, sowie Armeinklemmen als Untermann in Bank-/ Bauchlage | |

**Erwartungshorizont**

**Anforderungsbereich für 3. Dan Erwartungshorizont**
**Wahlbereich Wettkampf**

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung, sowie den Graduierenden als Bewertungskriterium.
Für den 3. Dan wird erwartet, dass Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung, aus verschiedenen Bewegungsrichtungen, mindestens auf Niveaustufe III, demonstriert werden.
Die Entwicklung und Perfektionierung der Ashi-waza ohne Eindrehbewegung – obwohl in der Praxis nicht weniger wichtig als Eindrehtechniken – vollzieht sich meist etwas später als die der Eindrehtechniken, weswegen die analoge Aufgabenstellung zum 3. Dan erfolgt.
Die eigene Kampfhandlung ist zunehmend strategisch geprägt. Eine wichtige Rolle spielen dabei Griffkampfstrategien die nach jedem Hajime aufs Neue durchgesetzt werden müssen. Unter Beachtung der aktuellen Regeln sollen Griffkampfstrategien, demonstriert und erläutert werden. Erwartet werden Lösungen in/Gegen Ai-yotsu und Kenka-yotsu. Es sollen neben Lösungen gegen Ärmel-/Reversgriff auch Lösungen gegen Nacken- und Rückengriff demonstriert und erläutert werden.
Die Auflistung der im Rahmen der Aufgabe zu betrachtende 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 Technikanwendungstrainings und des Randori 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: Mindestens Niveaustufe III erreicht?** |
|---|---|
| **Demonstriert Uchi-komi-Formen für zwei Ashi-waza ohne Eindrehbewegung in/Gegen Ai-yotso aus der eigenen IKKZ, aus (verschiedenen/mindestens zwei)??? Bewegungsrichtungen:**<br><br>**Demonstriert Uchi-komi-Formen für zwei Ashi-waza ohne Eindrehbewegung in/Gegen Kenka-yotso aus der eigenen IKKZ, aus (verschiedenen/mindestens zwei)??? Bewegungsrichtungen:**<br><br>**Demonstriert und erläutert eine Griffkampfstrategie in/Gegen Ai-yotsu zur Lösung gegen Ärmel-/Reversgriff:**<br><br>**Demonstriert und erläutert eine Griffkampfstrategie in/Gegen Ai-yotsu zur Lösung gegen Ärmel-/Nackengriff:**<br><br>**Demonstriert und erläutert eine Griffkampfstrategie in/Gegen Kenka-yotsu zur Lösung gegen Ärmel-/Nackengriff:**<br><br>**Demonstriert und erläutert eine Griffkampfstrategie in/Gegen Kenka-yotsu zur Lösung gegen Rückengriff:** | |

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