Vorüberlegungen:

Im Prüfungsfach Theorie sollen Kenntnisse nachgewiesen werden, die die oder den Judoka befähigen, Hintergründe und Begründungen des Judo zu beschreiben, zu analysieren und zu bewerten. Dabei nimmt die Komplexität der Inhalte mit der Höhe des angestrebten Dangrades zu.
Die/der zu graduierende wählt aus dem Fach „Theorie“ für den angestrebten Dangrad eine Aufgabe aus. Die Art der Darstellung ist frei wählbar, wobei Anschaulichkeit und Nachvollziehbarkeit Gegenstand der Bewertung sind. Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung sowie den Graduierenden als Bewertungsschema.
Erwartet wird, dass die Aufgabe an einem oder mehreren eigenen Beispielen entfaltet wird, so dass der individuelle „Ju-do-Weg“ unter dem jeweiligen Aspekt betrachtet wird.
Die (in ihrer Form frei wählbare) Präsentation soll den Graduierenden eine Woche vor dem Termin zugesandt werden.

Erwartungshorizont

Demonstration und Erläuterung der Bedeutung des Uke-Verhaltens im Lernprozess

Die Auflistung der im Rahmen der Aufgabe zu betrachtenden Aspekte erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Außerdem soll sie nicht eine Reihenfolge vorgeben. Grundsätzlich ist es auch möglich, einzelne oder alle Aspekte im Rahmen des gewählten Beispiels oder der gewählten Beispiele zu entfalten.
Die Demonstration ist in einer Live-Prüfung durchzuführen oder in einer Online-Prüfung durch ein Live-Streaming oder vorher aufgenommene Videosequenzen, die erläutert werden, technisch umzusetzen.

Die Aspirantin/ der Aspirant…	Bewertung/ Punkte?
stellt die Bedeutung der Rolle des Uke im Bezug zur Rolle des Tori dar: *Uke ist derjenige, der die Haupthandlung empfängt (ukeru(jap.): fangen, auffangen, bekommen, erhalten, bewahren, retten, annehmen, erleiden): Tori ist der, der die Technik/Haupthandlung im entscheidenden Moment ausführt(toru(jap.):ergreifen, nehmen, aufnehmen, wählen, fassen, packen). Die Rollen variieren und tauschen ständig und sind je nach Betrachtungszeitpunkt zu definieren. Die Tatsache, dass es sich bei den Rollen Tori und Uke im asiatischen Verständnis nicht um unvereinbare Gegensätze oder Gegenspieler im dualistischen Sinne handelt, wird in den philosophischen Lehren, auf denen viele Kampfkünste begründet werden, gerne anhand des folgenden Beispiels illustriert: Aus den beiden Schriftzeichen 受 Uke und 取 Tori, die bei oberflächlicher Betrachtung konträre Bedeutung zu tragen scheinen, setzt sich auch ein japanisches Verb zusammen, welches man mit „bekommen“ übersetzen kann.*	
erläutert die Bedeutung des Uke im Lernprozess aus Sicht des Uke: • *Die Bedeutung des Uke lässt sich (auch) mit Kanos technischem Prinzip (Sei-Ryoku-Zen-Yo) erläutern: Der beste Einsatz von Körper und Geist widerspricht dem übermäßigen „Gegenhalten“ gegen die Aktionen des Partners.* • *Ukes Aufgabe geht allerdings über das bloße Passivsein hinaus. Er muss die Bewegungen des Tori genau antizipieren und entsprechend reagieren. Dies erfordert nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke und Konzentration, um die Techniken korrekt zu unterstützen.* • *Uke trägt erheblich zur Sicherheit im Training bei. Da viele Judotechniken Würfe und Hebel beinhalten, ist es essentiell, dass Uke diese Techniken*	

kontrolliert und sicher empfängt. Eine unachtsame Haltung könnte zu Verletzungen führen, weshalb Uke stets konzentriert und aufmerksam sein muss. • *Uke ist oft der erste, der neue Techniken ausprobiert und weitergibt. Als Partner von Tori hat Uke die Chance, innovative Ansätze zu testen und somit aktiv zur Weiterentwicklung der Techniken beizutragen. Diese dynamische Interaktion fördert Kreativität und Flexibilität im Judo. Im Wettkampftraining muss Uke eine Balance finden zwischen Widerstand und Kooperation. Zu viel Widerstand kann die Ausführung der Technik behindern, während zu wenig die Herausforderung mindert. Uke muss daher feinfühlig auf die Bedürfnisse und das Niveau von Tori eingehen.*	
erläutert die Bedeutung des Uke im Lernprozess aus Sicht des Tori: • *Die Bedeutung des Uke lässt sich mit Kanos moralischem Prinzip (Ji-Tai_Kyo-Ei) erklären: Uke trägt durch sein Verhalten wesentlich zum wechselseitgen Fortschritt und beiderseitigem Wohlergehen bei.* • *In der Praxis wird Uke oft als 'Lehrmeister' betrachtet, da er durch sein Feedback und seine Reaktionen Tori hilft, seine Techniken zu verbessern. Ein erfahrener Uke kann durch subtile Anpassungen helfen, Fehler zu vermeiden und die Effektivität der Techniken zu erhöhen. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Uke und Tori fördert den Lernerfolg. Durch kontinuierliches Feedback hilft Uke Tori, Feinheiten in der Technik zu erkennen und Verbesserungen vorzunehmen. Dies führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und einem tiefen Verständnis der Techniken.* • *Das Training mit einem erfahrenen Uke bietet die Möglichkeit, reale Kampfsituationen zu simulieren. Uke muss in der Lage sein, realistische Bedingungen zu schaffen, unter denen Tori seine Techniken anwenden kann. Dadurch wird der Übergang vom Training zum tatsächlichen Wettkampf erleichtert.*	
demonstriert das Uke-Verhalten anhand von zwei praktischen Beispielen. Aspekte der Demonstration/Betrachtung können z.B. sein: - *Das besondere Herstellen von (unterschiedlichen) Situationen durch Uke verknüpft mit einer bestimmten Zielsetzung im Lernprozess (für Uke und/oder Tori)* - *Über- oder Unter-Dosierung von Kraft, Gegenwehr durch Uke – je nach Situation – als Faktor des Ge- oder Misslingens im Lernprozess* - *Variabilität von Techniken bzw. technischem Repertoire bedingt bdurch Ukes Verhalten/Reaktionen* - *...*	

Literaturempfehlungen:

DJB/DSJ: Persönlicheits- und Teamentwicklung; Arbeitshilfen für TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen.
DJB: Judo Trainer C-Ausbildung (Meyer und Meyer Verlag).
Pöhler, Ralf: Judo – die Möglichkeit im Widerstreit Fürsorge zu tragen. In: Der friedliche Krieger (Neumann, U. et.al. Hrsg.). Marburg 2004.
https://judogear.shop/blogs/judo-gear-blog/spotlight-the-role-of-uke-in-your-judo-progress-and-how-it-enhances-skill-development?srsltid=AfmBOoqRQ2NqIsSnwfd-4E9gogFop_RxPe-uDfKubZ33N8lyeneWQSAh
https://de.wikipedia.org/wiki/Tori_und_Uke
https://ratgeber.bunte.de/judoverteidiger-mit-drei-buchstaben-alles-ueber-uke_185440
https://www.mobilesport.ch/judo/judo-trainingsformen-zu-den-erscheinungsformen-als-uke-geschickt-auf-eine-aktion-von-tori-reagieren/