Anforderungsbereich für 4. Dan - Erwartungshorizont
Wahlbereich Wettkampf

Vorüberlegungen:

Im Wahlbereich Wettkampf für den 4. Dan sollen vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen, der eigenen individuellen Kampfkonzeption (IKKZ), im Stand demonstriert und erläutert 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 Anschlusstrainings 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)
Fassen-Werfen</td><td colspan="2">Erarbeiten der eigenen Fassart gegen ÄR-, ÄN, ÄA-, ISN- und Cross-Griff
Griff lösen mit einer und zwei Händen
diagonale Grifferöffnung
Variieren der eigenen Fassart
Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen</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
*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite.
*Sutemi-Waza
*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen
*Eine Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Gegenseite
*Ein Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein
*Sutemi-Waza</td><td>*Eine Technik nach Hinten gegen Ukes Standbein von Innen oder Außen
*Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialseite. Mindestens ein Koshi-Waza
*Sutemi-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</td></tr>
<tr><td>Grundlegende Fertigkeiten</td><td colspan="2">Beherrschen der für die IKKZ notwendigen Wurfeingangsvarianten
Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombination / Finte)
Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung
Beherrschen, Verstehen und Einsetzen der grundlegenden Trainingsmittel</td></tr>
<tr><td>Übergang Stand-Boden ÜSB</td><td colspan="2">Shime-Waza (Koshi-Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken
Individueller ÜSB. nach eigenem und gegnerischem Angri ff
Erzwungener Übergang Stand-Boden nach Griffunterlegenheit</td></tr>
<tr><td>Ne-Waza
(Bodentechniken)
Wettkampfwirksames Beherrschen der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten</td><td colspan="2">Zwei Angriffe gegen die Bankposition unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung von Uke
Zwei Angriffe gegen die Bauchlage unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung von Uke
Angriff zw. Uke's Beinen unter Berücksichtigung Verteidigungshandlung
Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden
Wirksame Befreiung aus allen gängigen Haltegriffe, insbesondere durch Kopfbrücke
Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage
Technische Lösung bei eigener Rückenlage, wenn Uke von den Beinen her angr eift
Doppelte Beinklammer Toris als Verteidigungshandlung
Kugelverteidigung, sowie Armeinklemmen als Untermann in Bank-/ Bauchlage</td></tr>
</table>

Erwartungshorizont

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung, sowie den Graduierenden als Bewertungskriterium.
Für den 4. Dan wird erwartet, dass vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand demonstriert und erläutert werden.
Die Automatisierung von Auswahlreaktionen setzt Entscheidungen in kürzester Zeit voraus. Damit erfolgt eine weitere Steigerung der Anforderungen gegenüber dem 2. und 3. Dan. Das Spektrum der Auswahlreaktionen soll nicht nur die finalen Wurftechniken, sondern auch vorbereitende Aktionen umfassen und damit an die Griffkampfstrategien für den 3. Dan anknüpfen.
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 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: Erforderliche Niveaustufe erreicht?**
Demonstriert und erläutert zwei Trainingsformen zu Auswahlreaktionen in/gegen Ai-yotsu aus der eigenen IKKZ: **Demonstriert und erläutert zwei Trainingsformen zu Auswahlreaktionen in/gegen Kenka-yotsu aus der eigenen IKKZ:**	

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