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 verschiedener Hebelwirkungen auf Uke, um Rotationen um Körperachsen zu erzeugen

Die Auflistung der im Rahmen der Aufgabe zu betrachtenden Aspekte erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Außerdem soll sie keine 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/ Niveau
erläutert physikalisch, Judo-unspezifisch das Prinzip „Hebel“ und verschiedene Hebelwirkungen: *- Definition Hebel* *- Bedeutung der Länge des Hebelarms* *- Hebelgesetz* *- Drehmoment, Wirkung eines Drehmoments*	
erläutert die Problematik der Anwendung der physikalischen Prinzipien auf menschliche Bewegungen: *- Menschen sind keine Maschinen: Muskeln arbeiten anders als Maschinen. In der Mitte der Bewegung hat der Muskel die größte Kraft.* *- Im Judo wollen wir bewusst ein Ungleichgewicht.* *- Beziehung Kraft – Geschwindigkeit – Hebelarm*	
erläutert die Begriffe Körperachsen und Rotation: *- Definition Rotation (und Translation)* *- Quer-, Längs- und Tiefenachse* *- Judobewegungen sind oft nicht nur Rotationen um eine Achse.* *- ein judospezifisches Beispiel aus Tashi- und/oder Ne-waza für eine Rotationen (hauptsächlich) um die Querachse* *- ein judospezifisches Beispiel aus Tashi- und/oder Ne-waza für eine Rotationen (hauptsächlich) um die Längsachse* *- ein judospezifisches Beispiel aus Tashi- und/oder Ne-waza für eine Rotationen (hauptsächlich) um die Tiefenachse*	

demonstriert und erläutert verschiedene Hebel (nicht Kansetzu-waza) **mit unterschiedlichen Wirkungen bezüglich Rotationen Ukes um Körperachsen:** *- mindestens 3 Beispiele von Techniken / Bewegungen aus Tashi- und/oder Ne-waza, z.B. zusammen mit den oben genannten Beispielen zu den verschiedenen Achsen* *- nutzt Begriffe wie Gleichgewicht, Schwerpunkt, Stütze, Kontaktpunkte …*	

Literaturempfehlungen:

http://www.sportunterricht.de/lksport/achsenbsp2.html

https://www.lehrerfreund.de/technik/1s/hebelgesetz-und-drehmoment/3064