Anforderungsbereich für 5. Dan - Erwartungshorizont
Wahlbereich Wettkampf

Vorüberlegungen:

Im Wahlbereich Wettkampf für den 5. Dan sollen vier Handlungsketten, aus der eigenen individuellen Wettkampfkonzeption (IKKZ), bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza demonstriert werden.

Anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers, sollen Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings erläutert werden.

In den folgenden Abbildungen wird die Jahresplanung und ein Teil des Mesozyklus für einen männlichen U21 Athleten aus dem Jahr 2022 exemplarisch dargestellt.

Monat	Januar				Februar				März				
KW	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Tag	MO DI MI DO FR SA SO 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29	30 31 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31 1 2
WK							BST U21					EC (GRE)	
TC	TC Kienbaum												ITC (GRE)
Phase	Allgemeine und spezielle Vorbereitungsphase 1				Nationale Wettkampfphase 1			Internationale Wettkampfphase 1					Übergangsphase
Inhalt	allgemeine und spezielle Kondition, Stabilisierung der technischen-taktischen Grundlagen				Stabilisierung und Ergänzung eigener IKKZ			Stabilisierung der Wettkampfleistung und der Spezialtechnik					zur Form anpassen
Kraft + Ausdauer	MA + GA				IK					IK/RE		IK/SK	MA
					UWV - nach Absprache			4 Wochen Ausdauerblock : Intervalltraining, Tempoläufe				Gewicht machen	UWV
Technik/Taktik	Stabilisierung der Grundlagen, Umfang > Intensität							Verbesserung der Präzision in offenen Situationen, Umfang < Intensität					UWV
Randori	Dauer Randori, steigende Umfänge, mittlere Intensität				Aufgabenrandori, wöchentlich absteigende Umfänge-aufsteigende Intensität								UWV

Monat	April				Mai				Juni				
KW	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Tag	MO DI MI DO FR SA SO 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 1 2 3 4	5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30 1 2
WK	KT U21						EC (ESP)					DEM	
TC			HÖHENTRAININGSCAMP								ITC (GER)		
Phase	Übergangsphase		Allgemeine und spezielle Vorbereitungsphase 2					Nationale Wettkampfphase 2					Blocktraining
Inhalt	zur Form anpassen		allgemeine und spezielle Kondition, Stabilisierung der technischen-taktischen Grundlagen					Erkämpfen der nationalen Nominierungsgrundlagen, Präzisierung der Spezialtechnik					Kumi-Kata, IKKZ
Kraft + Ausdauer	IK/RE		KAD	MA		ÜT	IK				IK/RE	IK/SK	MA
	UWV			Regenerationsläufe + kein Gewicht machen		UWV - nach Absprache					3 Wochen Ausdauerblock: Intervalltraining, Tempoläufe		
Technik/Taktik	UWV		Verbesserung der Verteidigung im Stand-Bodenkampf			Stabilisierung der IKKZ sowie Verbesserung der Kumi-Kata durch Standardsituationen							
Randori	UWV		große Umfänge-mittlere Intensität								mittlere Umfänge-große Intensität, vor der WM nach individuellem Plan		

Monat	Juli				August				September				
KW	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Tag	MO DI MI DO FR SA SO 3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30	31 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12 13	14 15 16 17 18 19 20	21 22 23 24 25 26 27	28 29 30 31 1 2 3	4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17	18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 1
WK		EC (HUN)	EC (CZE)	EC (GER)		WM U21 (ECU)					EM U21 (CZE)		
TC			ITC (HUN)		ITC (GER)				TC Taktik-Randori (GER)				
Phase	Internationale Wettkampfphase 2				spezielle Vorbereitungsphase zum Höhepunkt		Regenerationsphase	spezielle Vorbereitungsphase zum Höhepunkt				Regenerationsphase	
Inhalt	Erkämpfen der Nominierungsgrundlagen, Stabilisierung eigener IKKZ.				Stabilisierung mentaler und körperlicher Form		aktive Erholung	Stabilisierung mentaler und körperlicher Form				Reg. lauf / Urlaub	
Kraft + Ausdauer	IK/RE		IK/ÜT individuell	IK/RE		IK/SK	ÜT + GA	IK/RE			IK/SK	Reg. lauf / kein Krafttraining	ÜT + GA
	Laufen + Gewicht machen nach individuellem Plan							Tempoläufe, Ausdauerzirkel		Regenerationsläufe, Gewicht machen			
Technik/Taktik	Vor- und Nachbereitung eigener Haupttechnik, beginnend mit Kumi-Kata						UWV	ggf. individuelles Techniktraining bzw. Situationstraining				UWV	
Randori	mittlere Umfänge-große Intensität, vor der WM nach individuellem Plan						kein Randori	mittlere Umfänge-große Intensität, vor der EM nach individuellem Plan				Wiedereinstieg ins Randori	

Monat	Oktober				November				Dezember				
KW	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Tag	MO DI MI DO FR SA SO 2 3 4 5 6 7 8	9 10 11 12 13 14 15	16 17 18 19 20 21 22	23 24 25 26 27 28 29	30 31 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 1 2 3	4 5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16 17	18 19 20 21 22 23 24	25 26 27 28 29 30 31
WK		DEM U21							GS (JPN)				
TC										ITC (JPN, KOR)			
Phase	Übergangsphase					Allgemeine und spezielle Vorbereitungsphase 1 (für das nächste Jahr)						Regenerationsphase	
Inhalt	Inhalt nach individueller Absprache					allgemeine und spezielle Kondition, Stabilisierung der technischen-taktischen Grundlagen						aktive Erholung, Urlaub	
Kraft + Ausdauer	IK/RE + Intervalltraining		MA + KAD (ggf. KW 47-48 IK/SK)							ÜT + GA		UWV	KAD + GA
Technik/Taktik	Verbesserung der Qualität der IKKZ		Verbesserung der Präzision sowie der Qualität der IKKZ, Umfang > Intensität									UWV	
Randori	mittlere Umfänge-mittlere bis hohe Intensität		mittlere Umfänge-mittlere Intensität					große Umfänge-mittlere bis große Intensität				UWV	

Monat	Juli				August		
KW	27	28	29	30	31	32	33
Tag	MO DI MI DO FR SA SO 3 4 5 6 7 8 9	MO DI MI DO FR SA SO 10 11 12 13 14 15 16	MO DI MI DO FR SA SO 17 18 19 20 21 22 23	MO DI MI DO FR SA SO 24 25 26 27 28 29 30	MO DI MI DO FR SA SO 31 1 2 3 4 5 6	MO DI MI DO FR SA SO 7 8 9 10 11 12 13	MO DI MI DO FR SA SO 14 15 16 17 18 19 20
WK/TC		EC (HUN)	ITC (HUN), EC (CZE)	EC (GER)	ITC (GER)	WM U21 (ECU)	
Phase	Internationale Wettkampfphase 2 (Erkämpfen der Nominierungsgrundlagen)				spezielle Vorbereitungsphase zum Höhepunkt		Regenerationsphase
Tachi-Waza	beidseitiges Üben eigener Haupttechniken gegen Ai-Yotsu und Kenka-Yotsu mit/ohne Widerstand, beginnend mit notwendiger Kumi-Kata, in kürzeren Serien, Stand-Boden Übergang				Situationstraining, nur individuelles Techniktraining, Fokus auf Explosivität und Schnelligkeit		Verletzungen auskurieren lassen, 2-3x pro Woche eine MA bzw. GA Einheit absolvieren (aktive Erholung), Entlastungstraining und Übergangstraining, kein Randori
Ne-Waza	2 Umdreh -und Hebeltechniken, 2 Würger je nach individuellem Kampfstil + Shibata-Dreher				Präzisierung eigener Bodentechnik und Stand-Boden Übergänge		
Randori	mittlere bis große Umfänge, große bis größte Intensität mit Entlastung vor der EC in Paks und Berlin, Kumi-Kata sowie eigenen Kombinationen haben Priorität, Randori analysieren				nach individuellem Plan, Situationsrandori, Training zur lokalen Zeit anpassen		
Kraft + Ausdauer	2x pro Woche kombiniertes IK/SK Training, vor der EC 1x RK einbauen, 1x pro Woche 10x Seile (5x mit Zusatzgewicht, 5x ohne, jeweils 60-90 Sek. Pause)				1-2x pro Woche SK/RK Training, keine Seile		
	1-2x pro Woche Tempolauf: 40-45 Min., beim Gewicht machen 1x 30-40 Min.				Regenerationsläufe und Gewicht machen		

Erwartungshorizont

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung, sowie den Graduierenden als Bewertungskriterium.

Für den 5. Dan wird erwartet, dass vier Handlungsketten bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza, der eigenen individuellen Kampfkonzeption (IKKZ) demonstriert werden. Unter einer Handlungskette versteht man eine logische Folge von zwei oder mehreren Handlungen oder Techniken im Stand oder am Boden, die sich aus den jeweiligen Aktionen der Gegner/Partner ergeben. Zum 5. Dan stehen komplexe Technikverbindungen von der Griffaufnahme über eigene Wurftechniken bis hin zur finalen Kontrolle am Boden auf dem Programm. Von besonderer Bedeutung sind dabei die durchgehende Kontrolle und Präzision.

Neben den Handlungsketten sollen Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers erläutert werden. Ausgehend von einem fiktiven Wettkampfhöhepunkt sollen die Trainingsschwerpunkte der Trainingsperioden (allgemeine Vorbereitung, spezielle Vorbereitung; Wettkampfphase) sowohl in konditioneller als auch in technisch-taktischer Hinsicht skizziert 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: Erforderliche Niveaustufe erreicht?**
Demonstriert zwei Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza, in/gegen Ai-yotsu aus der eigenen IKKZ: **Demonstriert zwei Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit einer Katame-waza, in/gegen Kenka-yotsu aus der eigenen IKKZ:** **Erläutert/skizziert die Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers ausgehend von einem fiktiven Wettkampfhöhepunkt aus konditioneller Hinsicht:** **Erläutert/skizziert die Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplans eines Leistungssportlers ausgehend von einem fiktiven Wettkampfhöhepunkt aus technisch-taktischer Hinsicht:**	

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