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 von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke

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 Aspirantin/ der Aspirant…	Bewertung/ Niveau
stellt kurz die Definitionen von Rumpfstabilität und Gelenkwinkel sowie Kraft und Kraftübertragung dar	
erläutert die Bedeutung von Rumpfstabilität für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke: *- Rumpfstabilität als Voraussetzung für Kraftübertragung, Bewegungskontrolle, Gleichgewicht, dynamische Kraftleistungen, Verletzungsprophylaxe* *- Rumpf als Widerlager der oberen und unteren Extremitäten*	
erläutert die Bedeutung von Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke: *- günstige Gelenkwinkel zur Kraftgenerierung* *- günstige Gelenkwinkel zur Kraftübertragung*	
zentral **demonstriert und erläutert die Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkeln für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke:** *- anhand von mindestens 3 Beispielen von Judo-Bewegungen oder -Techniken aus Tashi- und/oder Ne-waza,* *- z.B. im Kontrast schlechtes – gutes Beispiel*	
optional **demonstriert und erläutert (judospezifische) Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität**	

Literaturempfehlungen:

BJV: Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur „Core“. https://www.bayernjudo.de/ressorts/lehrwesen/trainerakademie/kondition/1289-uebungen-zur-staerkung-der-rumpfmuskulatur-core

Helm, Norman u.a. (2020): Assoziationen zwischen der Rumpfkraft und judospezifischen Anriss-Leistungen von Judoka. In: Sportverletzungen Sportschaden 1/2020, S. 18-27. https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-0677-9608

Jahoda, Roma, Mitterbauer, Gerald: Complex Core, Rumpfstabilisation in Training und Therapie. Salzburg 2013.https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Trainer/Rif_2011/Jahoda-Complex-Core-Rumpfstabilisation-in-Training-und-Theorie.pdf.

Mähler, Dirk, Temming, Marcus (2018): Krafttraining 51 – 100, „Der Budoka“ 1-2/2014 – 12/2018. https://www.nwjv.de/fileadmin/qualifizierung/dokumente/krafttraining_51-100.pdf.

Neumaier, Auguat, Mechling, Heinz, Strauß, Rudolf (2002). Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten, Sportverlag Strauß 2002.

Oswald, P., Kerner, S. (2017): Diagnostik und Trainingsintervention der Rumpfmuskulatur am Beispiel der Sportart Judo, Technologien im Leistungssport 2, Meyer & Meyer 2017. https://sponet.de/Record/4042175.

Peters, Olaf: Judowurf mit Sling Trainer verbessern. https://slingfitness.de/sling-training-news/sling-training-blog-kampfsport/sling-training-judo-wurf/.