Vorüberlegungen:

Jigoro Kano hat in seinen Aufzeichnungen die Judo-Techniken in drei Kategorien eingeteilt: Nage-waza (Wurftechniken), Katame-waza Grifftechniken und Atemi-waza Schlag-, Stoß- und Tritt- Techniken.

Ate-waza oder Atemi-waza (wörtl.: Techniken, bei denen der Körper getroffen wird) sind Techniken, bei denen die sogenannten Vitalpunkte (Kyusho) des Gegners durch Stoßen, Schlagen oder Treten mit der Faust, den Fingerspitzen, der Handkante, dem Ellenbogen, der Kniescheibe, dem Fußballen oder der Ferse angegriffen werden. Sie werden unterteilt in Ude-ate (Schläge und Stöße mit Hand und Arm) und Ashi-ate (Tritte mit Fuß und Bein).*(aus: Kodokan Judo, Kapitel 5, Seite 55)*

Die bekannten Kata der Judo SV in der traditionellen Form sind:

- Kodokan Goshin Jutsu (Kodokan- Fertigkeiten zur Selbstverteidigung, Form der modernen Selbstverteidigung)
- Kime-no-kata (Form der Entscheidung und war die ursprüngliche Selbstverteidigungsform des Kodokan)

Anforderungen für den Wahlbereich Selbstverteidigung allgemein

Die Anforderungen für Kyu- und Dan- Graduierungen im Wahlbereich Selbstverteidigung (SV) sollen in einer realistischen Bewegungsabfolge, der heutigen Zeit angepasst demonstriert werden.

- Die zu lösenden Situationen / Aufgaben enthalten keine konkreten Technikvorgaben.
- Die Verteidigungshandlung, der Bewegungsablauf sowie die Umsetzung der Techniken sollen den eigenen körperlichen Voraussetzungen entsprechen.
- Das Judo-Prinzip der Technik muss in der Abwehrhandlung klar zu erkennen sein.
- Die Abwandlung der Judo-Technik ist durchaus erlaubt, wenn das Prinzip der Technik zu erkennen ist.
  Beispiel Armstreckhebel, u.a. bekannt als Streckhebel über die Leiste: Die Ausführung ist aber auch über die Schulter oder mit Hilfe des Schienbeins möglich, wenn der Ellenbogen kontrolliert gehebelt wird. Hier zählt das Prinzip des Hebels durch Überstreckung.
- Ebenso beim Werfen: Morote-gari und O-uchi-gari sind in der Ausführung von vorne und hinten möglich, wenn das Wurf-Prinzip in der Ausführung beachtet wird.
- Es soll nicht mit Kraft gegen Kraft gearbeitet werden, sondern man soll mit geeigneten Mitteln zum Erfolg kommen. Prinzip des Judo – minimaler Aufwand zum größtmöglichen Nutzen
- Gleichgewichtsbruch (Kuzushi), Reaktion des Angreifers ausnutzen
- Kontrolle im gesamten Verteidigungsablauf und Eigensicherung
- Mit Kontrolltechnik am Boden ist kein klassischer Haltegriff gemeint.
- Die Verhältnismäßigkeit der Mittel ist zu berücksichtigen.

Niveaustufen der praktischen Ausführungsqualität

Die jeweils für die einzelnen Grade und Bereiche nachzuweisende Ausführungsqualität ist bei den Anforderungen zu den einzelnen Dan-Graden aufgeführt. Die Feststellung der erreichten Niveaustufen bildet den Kern der Leistungsbewertung im Rahmen von Prüfungen.

- Neu eingeführten Inhalte müssen auf Niveaustufe 2 (= weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit) beherrscht werden.
- Bei schon länger bekannten Inhalten wird eine qualitative Verbesserung der Ausführungsqualität auf Niveaustufe 3 (= nahezu vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit) erwartet. (*aus: Anforderungen für Dan-Graduierungen im DJB*)

Erwartungshorizont

Der Erwartungshorizont dient einerseits den zu graduierenden als Orientierung in der Vorbereitung und andererseits den Graduierenden als Bewertungskriterium.
Er enthält Beispiele, um die Graduierungsaufgaben mit Inhalt zu füllen. Diese sind nicht verpflichtend! Sie können und sollen individuell von den zu graduierenden auf ihre Fähigkeiten und Ideen angepasst und geändert werden.
Die Beispiele zu den Verteidigungshandlungen sind bewusst nur mit Eckpunkten beschrieben und dienen lediglich zur Gedankenstütze! Zum besseren Verständnis sollen die Feinheiten auf den entsprechenden Lehrgängen erworben und im Training geübt und vertieft werden.

Anforderungen zum 1. Dan

- **Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert**
- **Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte**
  1x Schwinger oder Seitwärtshaken
  1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)
  1x gerader Fußtritt
  1x schräger Fußtritt
  1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage
  Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.

Die Aspirantin/ der Aspirant…	**Bewertung: Erforderliche Niveaustufe erreicht?**
demonstriert und erläutert Verteidigungen gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz **Umklammerung:** *Umklammerung von vorne über den Armen, Schwerpunkt absenken, Nervendruck im Genitalbereich, Knieschlag, Armhebel (Form von Ude-gatame), zu Boden bringen und kontrollieren* **Würgen im Stand:** *Würgen von der Seite mit beiden Händen, Hals schützen (einziehen), Griff sprengen, Schocken, O-goshi, Armriegel am Boden* **Schwitzkasten:** *Schwitzkasten von vorne, Hals schützen, Atemi zum Genitalbereich, am Gegner vorbei aus dem Arm drehen, Armstreckhebel zu Boden und kontrollieren* **Greifen der Kleidung:** *Im Schulterbereich von hinten fassen und ziehen, Stabilisierungsschritt,*	Niveaustufe 2

Körperdrehung mit gehobenen Armen, O-soto-gari/ -otoshi, Armriegel zur Kontrolle **Tori am Boden in Rückenlage:** *Uke sitzt auf Tori und drückt beide Arme neben dem Kopf auf den Boden, Arme verschieben, Kopfbrücke, Drehen, Handgelenk fassen, Atemi zum Genitalbereich, unter dem Bein durch auf die Seite kommen, Arm übernehmen, Hebeln und kontrollieren*	
demonstriert und erläutert Verteidigungen gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte **Schwinger oder Seitwärtshaken:** *Schwinger, Arm aufnehmen und ableiten, Atemi zum Hals, O-soto-otoshi, Kontrolltechnik mit Armriegel* **Gerader Faustst oß:** *Faustst oß zum Kopf, mit beiden Armen nach innen ableiten, Atemi zu den Nieren, Hadaka-jime, zu Boden bringen und kontrollieren* **Gerader Fußstoß:** *Bein ableiten, Atemi zu den Nieren, O-soto-otoshi, mit Armhebel am Boden kontrollieren* **Schräger Fußtritt:** *Halbkreisfußtritt, Winkel verkürzen, mit Sabaki aufnehmen, Atemi zum Hals, Kata-ashi-dori, Bein kontrollieren, mit Ferse Nervendruck, Uke in Bauchlage, Befehl Arme auf den Rücken, Armbeugehebel zur Kontrolltechnik* **Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage:** *Uke zwischen den Beinen, Faustst oß zum Gesicht, Ableiten wie bei Kata-ka-tame, Atemi zum Ohr, Uke in Rückenlage drehen, Arm um den Kopf fixieren, freien Arm mit dem Fuß sichern und kontrollieren*	Niveaustufe 2

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