

Anlage 1: Grundsatzordnung DJB

1. Präambel

Prüfungen zur Erlangung vom 8. Kyu-Grad bis zum 5. Dan-Grad im Judo werden in der Bundesrepublik vom Deutschen Judo-Bund und von den Landesverbänden des DJB organisiert und durchgeführt.

Die Grundsatzordnung für das Prüfungswesen im DJB bestimmt den Rahmen, an dem sich die Prüfungsordnungen der Landesverbände zu orientieren haben. Die in der Prüfungsordnung enthaltenen Prüfungsinhalte sind verbindlicher Bestandteil dieser Grundsatzordnung.

Zweck der Prüfungsordnung ist es, die Zuerkennung von Kyu- und Dan-Graden im gesamten Bundesgebiet an einem einheitlichen Ziel auszurichten und die Qualität der Graduierungen zu sichern.

Behinderten Judoka ist eine Prüfung mit Einschränkungen entsprechend ihrer Behinderung in Bezug auf das Anforderungsprofil der Prüfung (Kyu, Dan) zu gewähren.

2. Richtlinien zum Erwerb von Kyu - und Dan Graden im Judo

2.1 . Prüfungsberechtigung

Kyu- und Dan-Prüfungen dürfen im DJB nur von Dan-Trägern durchgeführt werden, die eine gültige Prüfer-Lizenz besitzen **und** einen von DJB/LV anerkannten Dan-Grad besitzen, einen gültigen DJB-Mitgliedsausweis besitzen, das Mindestalter von 18 Jahren erreicht haben, den Nachweis der Mitgliedschaft in einem Verein/LV erbringen.

2.1.1. Prüferlizenzen

Die Prüferlizenzen werden von den Landesverbänden vergeben. Die Landesverbände legen die Inhalte der Ausbildung sowie die Lizenzverlängerungen eigenverantwortlich fest.

2.2. Prüfungskommission

Bei anstehenden Prüfungen sind die Prüfungskommissionen wie folgt zu bilden:

8.- 1. Kyu	mind. 1 Prüfer
Dan-Prüfung	mind. 3 Prüfer

Bei Dan-Prüfungen können nur solche Prüfer eingesetzt werden, die mindestens den von den Prüflingen angestrebten Dan-Grad besitzen. Der Vorsitzende der Kommission sollte höher graduiert sein.

2.3. Voraussetzung zur Teilnahme an Prüfungen

An Kyu- und Dan-Prüfungen im Bereich des DJB können nur Judoka teilnehmen, die einen gültigen DJB-Mitgliedsausweis vorlegen. Schüler/innen an allgemein- und berufsbildenden Schulen sowie Teilnehmer/innen an Arbeitsgemeinschaften in denselben, Angehörige von Bundeswehr, Polizei, BGS und ähnlichen öffentlichen Institutionen sowie Studenten an Hochschulen benötigen keinen DJB-Mitgliedsausweis. Sonderregelungen für allgemein- und berufsbildende Schulen bzw. Polizei und ähnliche Institutionen legen die Länder in eigener Verantwortung fest. Der DJB kann verbindliche Sonderregelungen mit der Bundeswehr und dem BGS schließen. Diese sind dann für die Landesverbände verbindlich.

Dan-Prüfungen sind nur im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft möglich.

Es wird grundsätzlich mit der Prüfung zum 8. Kyu begonnen.

Für Kyu- oder Dan-Prüfungen außerhalb des eigenen Vereins/LV bedarf der Genehmigung des Vereins/LV. Die Prüfungen für Kyu- und Dan-Grade erfolgen grundsätzlich in der festgelegten Reihenfolge.

Die Vorbereitungszeit beträgt für Judoka bis 14 Jahre mindestens 6 Monate. Für Judoka, die älter als 14 Jahre sind, beträgt die Vorbereitungszeit bis zum 3. Kyu-Grad mindestens 3 Monate. Für den 2. Kyu- und den 1. Kyu-Grad beträgt die Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate. Es kann an einem Tag nur die Prüfung für einen Kyu-Grad abgelegt werden.

Das Mindestalter beträgt für den

8. Kyu	weiß-gelber Gürtel	7 Jahre
7. Kyu	gelber Gürtel	8 Jahre
6. Kyu	gelb-oranger Gürtel	9 Jahre
5. Kyu	oranger Gürtel	10 Jahre
4. Kyu	orange-grüner Gürtel	11 Jahre
3. Kyu	grüner Gürtel	12 Jahre
2. Kyu	blauer Gürtel	13 Jahre
1. Kyu	brauner Gürtel	14 Jahre

Zu Dan-Prüfungen werden Judoka zugelassen, die im Besitz des 1. Kyu sind, das 16. Lebensjahr vollendet haben und Wettkampferfolge vorzuweisen haben. Erforderlich sind mindestens 12 Punkte, die in der Wettkampferfolgskarte (siehe 2.3.1.) nachzuweisen sind. Judoka ohne Wettkampferfolge werden erst nach dem vollendeten 18. Lebensjahr zur Dan-Prüfung zugelassen.

Die Anmeldung zu den Danprüfungen erfolgt mittels Antrag beim zuständigen Prüfungsreferenten. Bei der Anmeldung zur Prüfung zu den nächst höheren Dan- Graden sind folgende Vorbereitungszeiten einzuhalten

	Normale Vorbereitungszeit	Verkürzte Vorbereitungszeit
1. Dan	2 Jahre	1 Jahr
2. Dan	3 Jahre	2 Jahre
3. Dan	4 Jahre	3 Jahre
4. Dan	5 Jahre	4 Jahre
5. Dan	6 Jahre	5 Jahre

Vorbereitungszeiten ab 1. Dan können wie folgt verkürzt werden: Code (zum Eintrag in den Dan-Antrag)

- 1. Durch Wettkampferfolge 1.1
- 2. Durch folgende Trainer-/JL-Lizenzen:
 - JL-Lizenz 2.1
 - ÜL F/C-Lizenz 2.2
 - Trainer B/Judolehrer B 2.3
 - Trainer A/Judolehrer A 2.4
 - Diplom-Trainer 2.5

Durch Kampfrichter-Lizenzen:	
<i>Landes-Lizenz</i>	3.1
<i>DJB-Lizenz B</i>	3.2
<i>DJB-Lizenz A</i>	3.3
<i>IJF-Lizenz</i>	3.4

Die Vorbereitungszeitverkürzung bei Dan-Prüfungen ist generell nur um ein Jahr möglich.

Wettkampferfolge müssen innerhalb der Vorbereitungszeit erworben werden. Gültige Lizenzen können nur einmal zur Verkürzung der Vorbereitungszeit verwendet werden

2.3.1 Wettkampferfolge

Für jeden gewonnenen Kampf bei offiziellen Turnieren und Meisterschaften des DJB und der Landesverbände gibt es einen Punkt. Dieser Erfolg ist in die Wettkampferfolgskarte einzutragen und von der Wettkampfleitung abzustempeln und zu unterschreiben. Diese Punkte können nur am Veranstaltungstag (nicht nachträglich!) eingetragen werden.

2.4. Organisation und Durchführung von Prüfungen/Graduierungen

Kyu- und Dan-Prüfungen bis einschließlich 5. Dan werden vom DJB und von den Landesverbänden angeboten, organisiert und durchgeführt. Bei den Prüfungen sind technische Fertigkeiten und theoretische Kenntnisse nachzuweisen, die im Anhang zur Grundsatzordnung in den Prüfungsinhalten des DJB für Kyu- und Dan-Grade festgelegt sind.

Vom 8. - 4. Kyu sind Graduierungen möglich, bei denen in der gesamten Vorbereitungszeit eine trainingsbegleitende Leistungskontrolle mittels einer Prüfungskarte erfolgt. Die Vorbereitungszeit muss beim zuständigen Prüfungsreferenten angemeldet werden und das Ergebnis auf einer Prüfungsliste dokumentiert werden. Der/Die Übungsleiter/in bei solchen Graduierungen muss eine gültige Prüflizenz besitzen.

Ein Prüfer bzw. eine Prüfungskommission sollte an einem Tag bei Kyu- Prüfungen nicht mehr als 20 und bei Dan-Prüfungen maximal 10 Teilnehmer prüfen.

Prüfungsleistungen in den Prüfungsfächern werden mit (-) für nicht ausreichende, (+) für ausreichende und (++) für gute/sehr gute Leistungen bewertet. Prüfungsfächer sind bestanden, wenn die Leistungen in allen Prüfungsfächern ausreichend sind.

Nicht ausreichende Prüfungsleistungen in höchstens einem Prüfungsfach können durch gute/sehr gute Leistungen in mindestens zwei anderen Prüfungsfächern ausgeglichen werden. Das Fach Vorkenntnisse kann nicht ausgeglichen werden oder zum Ausgleich nicht ausreichender Prüfungsleistungen herangezogen werden.

2.5. Verfahrensweisen nach durchgeführten Prüfungen

Nach Durchführung von Kyu- bzw. Dan-Prüfungen sind die Prüfungsmarken wie folgt zu entwerfen:

- bei bestandener Prüfung im DJB-Mitgliedsausweis oder auf der Urkunde (z. B. Gymnasium, Polizei usw.).
- bei nicht bestandener Prüfung auf der Prüfungsliste, die zur Archivierung bestimmt ist.

Die Archivierung sämtlicher Prüfungslisten erfolgt beim Landesverband.

2.6. Kosten / Gebühren

Die Landesverbände beziehen die Kyu- und Dan-Prüfungsmarken von der DJB-Geschäftsstelle. Die entsprechenden Preise werden von der Mitgliederversammlung festgelegt.

Die Prüfungslisten und Prüfungsurkunden können von den Landesverbänden selbständig gestaltet werden.

2.7 Vergabe durch Anerkennung

Hat ein Judoka von verbandsfremder Seite einen Kyu-Grad erworben, so ist dessen Anerkennung durch den Landesverband möglich, wenn der Judoka zwischenzeitlich Mitglied eines dem Landesverband angeschlossenen Vereines wurde. Gleiches gilt für die Anerkennung eines Dan-Grades (bis einschließlich 5. Dan). Einzelheiten regeln die Landesverbände.

Graduierungen ausländischer Judoka aus einem offiziellen Verband/Verein der EJU/IJF können bis zum 5. Dan von den DJB-Landesverbänden anerkannt werden.

DJB-Judoka, die im Ausland an einer Dan-Prüfung teilnehmen wollen, müssen mindestens 6 Monate vorher in dem Land gelebt und die normalen DJB Prüfungsvoraussetzungen erfüllt haben um den Dan-Grad von den Landesverbänden anerkannt zu bekommen.

3. Prüfungsinhalte

Die Prüfungsinhalte sind in der Prüfungsordnung verbindlich festgelegt. Die Prüfungsordnung ist Bestandteil der Grundsatzordnung.

4. Verleihung von Kyu- und Dan-Graden

Der 1. Dan kann nur durch Prüfung erworben werden.

Verleihung von Kyu- und Dan-Graden können bis zum 5.Dan vom DJB, nach Rücksprache mit dem LV und von den Landesverbänden vorgenommen werden.

Verleihungen eines Ehren Dan Grades ab 6. Dan werden nach der Ehrenordnung des DJB vorgenommen.

Anlage 2: Vergabe von Prüferlizenzen

1. Personenbezogene Voraussetzungen

- Mindestgraduierung 2. Dan
- gültiger Judopass des DJB und gleichzeitiger Nachweis der Mitgliedschaft in einem Mitgliedsverein des TJV,
- gültige Übungsleiter- bzw. Trainerlizenz

2. Verfahrensweise zum Erwerb der Prüferlizenz

Die Prüferlizenz wird durch eine Prüfung erworben (Termin Dezember-Dan-Prüfung). Dazu sind die unter Pkt. 1. geforderten Nachweise termingleich mit den Anträgen für die Dan-Prüfungen beim Vorsitzenden der Graduierungskommission einzureichen. Nach Prüfung des Antrages und Bestätigung durch die Graduierungskommission erfolgt die Zulassung zur Prüfung durch deren Vorsitzenden.

3. Prüfungsinhalt

Prüfungsteil 1: Theorie

- Verfahrensordnung für Kyu und Dan-Prüfungen
- Fehler und Fehlerkorrektur (aus Anlage 5)
- Wurfgruppen und Wurfprinzipien

Prüfungsteil 2: Bewertung von Wurftechniken der Go-Kyu-No-Kaisetsu

- Benotung (Kriterien für die Technikbewertung gem. Anlagen 3 und 4)

Prüfungsteil 3: Bewertung und Begründung

- mindestens zwei Wurftechniken werten,
- analysieren und Benotung begründen.
- Demonstration 3. oder 2. oder 1. Kyu der aktuellen Prüfungsordnung

4. Lizenzvergabe und Lizenzverlängerung

Die Lizenz wird nach erfolgreich absolvierter Prüfung für einen Zeitraum von 2 Jahren vergeben und ist nur in Verbindung mit dem Prüferstempel gültig. Lizenzverlängerungen finden in Form von Lehrgängen, die von der Graduierungskommission ausgeschrieben werden, im Abstand von 2 Jahren statt. Als Lizenzverlängerungslehrgänge gelten auch Weiterbildungslehrgänge des DJB, welche die Prüfungsordnung zum Inhalt haben. Die Absolvierung derartiger Lehrgänge ist im Judopass nachzuweisen und dem Vorsitzenden der Graduierungskommission zwecks Bestätigung zuzuleiten.

Anlage 3: Bewertung der Prüfungsinhalte

1. Grundsätzliches

Die in den Prüfungsinhalten für Judo-Kyu-Grade aufgeführten Anforderungen werden für jeden Kyu-Grad in verschiedenen Prüfungsfächern zusammengefasst:

Vorkenntnisse
Falltechnik
Grundform der Wurftechniken
Grundform der Bodentechniken
Anwendungsaufgabe Stand
Anwendungsaufgabe Boden
Randori
Kata

Jedes Prüfungsfach wird einzeln bewertet. Am Ende der Prüfung werden die Bewertungen der Prüfungsfächer zusammengefasst. Hierbei werden die Ergebnisse der Prüfungsfächer gleichrangig in das Gesamtergebnis aufgenommen.

Besteht die Prüfungskommission aus mehreren Prüfern, so haben die Prüfer die gezeigten Leistungen unabhängig voneinander zu bewerten. Die Bewertung der gezeigten Leistungen erfolgt auf einer dreistufigen Skala:

+ + entspricht den Anforderungen überdurchschnittlich gut:

Fehlerlose oder nahezu fehlerlose Demonstration des Bewegungsablaufes. Viele technische Merkmale sind in der Feinform ausgeprägt. Die Technik ist stabil. Wurf- und Griffprinzipien werden deutlich wirksam.

+ entspricht weitgehend den Anforderungen:

Die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen erkennbare Abweichungen von der Feinform auf. Der Bewegungsablauf ist noch nicht ganz beständig. Das räumlich-zeitliche und das dynamisch-zeitliche Verhältnis zwischen den einzelnen Merkmalen sind noch fehlerhaft. Wurf- und Griffprinzipien werden im Wesentlichen wirksam.

- nicht mehr ausreichend

Die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen grobe Fehler auf. Das räumlich-zeitliche Verhalten weicht von der Grobform ab. Die Bewegung ist unharmonisch. Wurf- und Griffprinzipien werden kaum wirksam.

Die Prüfung ist bestanden, wenn die gezeigten Leistungen **in jedem Prüfungsfach** mindestens mit „**entspricht weitgehend den Anforderungen**“ bewertet wurden. (**Ausgleichsmöglichkeit siehe Grundsatzordnung!**)

2. Bewertung der Vorkenntnisse

Das Prüfungsfach Vorkenntnisse **kann** stichprobenartig helfend zur Beurteilung von Prüfungsleistungen herangezogen werden. Sind die Prüfungsleistungen in den übrigen Fächern völlig zufrieden stellend, müssen keine Vorkenntnisse überprüft werden!

3. Bewertung der Falltechnik

Die Falltechnik soll nicht nur in der isolierten Fertigkeit, sondern auch in dem Fallverhalten Ukes in der Wurftechnik überprüft werden. Der **Gesamteindruck** des Fallverhaltens wird bewertet!

4. Bewertung der Grundform

In der Grundform einer Technik sollen die **Hauptmerkmale** der Bewegungsstruktur erkennbar sein. Nach den oben erwähnten Beobachtungsschwerpunkten wird der Gesamtverlauf der Bewegung bewertet. Dies kann durchaus im Stand und auch mit erleichterten Bedingungen (optimierte Situation, helfender Partner) demonstriert werden.

5. Bewertung der Anwendungsaufgaben

In der Anwendungsaufgabe muss deutlich werden, dass Situation und Lösung **sinnvoll** miteinander verknüpft werden können. Die Situation kann durchaus künstlich von Tori oder Uke hergestellt werden, wenn dadurch der Sinn der Lösung deutlicher wird. Die Technik soll weitestgehend **realistisch** demonstriert werden. Dies kann von den „Optimalkriterien“ der Grundform abweichen.

6. Bewertung des Randori

Zu beurteilen ist zunächst nach den Kriterien Inhalt und Qualität:

Bezüglich des Inhalts ist festzustellen, inwieweit die jeweilige Aufgabenstellung erfüllt bzw. nicht erfüllt wird.

Die Qualität des Randori ist auf der Grundlage der o.a. Punkte einzuschätzen. Eine angemessene Einschätzung setzt voraus, dass der Beurteiler über eigene reichhaltige Randori-Erfahrung im obigen Sinne verfügt.

Darüber hinaus ist wichtiges Kriterium, ob der Prüfling in der Lage ist, mit jedem Partner (auch über die eigene Zielgruppe hinaus; z.B. Wettkämpfer mit Breitensportler) ein „Randori zum beiderseitigen Nutzen“ positiv zu gestalten.

7. Bewertung der Kata

Über die Grundmerkmale der Technik weit hinaus geht die Definition von „Kata“ als Form im Sinne von Kunstform. Kata ist demnach die Darstellung und Gestaltung einer dem Judo gemäßen Bewegungsform, in der Gefühle und Gedanken ausgedrückt werden, wie es in der Kunst

(Musik, Malerei, Tanz, Literatur) geschieht. Die „meisterliche“ Kata beinhaltet also auf der Grundlage tradiertener Judoelemente die kreative Erstellung, Gestaltung und Darstellung einer Bewegungsform, die aus judogemäßen Einzelbewegungen besteht. Von besonderer Bedeutung ist die Qualität der Ausführung dieser einzelnen Bewegung, d.h. die Technikbeherrschung.

Weiterhin ist der Ablauf einer inhaltlich fest vorgegebenen „Partitur“ unabdingbar. Die Kata komponiert - dem jeweiligen Thema angemessen - Techniken und (zeremonielle) Bewegungshandlungen zu einem in sich geschlossenen Bewegungsablauf.

Dabei folgt sie den grundlegenden Judo-Prinzipien. Weitere Qualitätskriterien sind ein angemessener Wechsel von Spannung und Entspannung (Rhythmus), sowie der Grad der Kooperation und Harmonie mit dem Partner.

Das Prüfungsfach Kata beinhaltet ab 3. Kyu die Vorführung je einer Gruppe der Nage-No-Kata.

Grundsätzlich wird auch bei Kyu-Prüfungen die Ausführung der Nage-No-Kata in der vom Kodokan propagierten Form gefordert.

Im Gegensatz zur Dan-Prüfung wird bei der Kyu-Prüfung keinesfalls erwartet, dass die Kata „meisterlich“ im Sinne der o.a. Definition von Kata vorgeführt wird.

Dem Anspruch einer Kyu-Prüfung genügt es völlig, wenn die jeweilige Gruppe der Nage-No-Kata als „Grundform“ demonstriert wird. Der Beobachtungsschwerpunkt liegt dabei weniger auf dem Zeremoniell als auf der korrekten Ausführung der Techniken. In der Vorführung soll deutlich werden, dass sich der Prüfling mit den Prinzipien und dem korrekten Bewegungsablauf sowie der Aneinanderreihung der geforderten Wurftechniken intensiv auseinandergesetzt hat. Darüber hinaus muss erkennbar werden, dass der Anwärter sich über einen angemessenen Zeitraum mit seinem Partner gemeinsam um die Gestaltung der Präsentation bemüht hat.

Zu Beurteilen ist die **gemeinsame** Leistung von Tori und Uke. Dabei ist zu unterscheiden nach Technikbeherrschung und Gesamteindruck. Bei der Bewertung des Prüfungsfaches Kata sollte das Kriterium Technikbeherrschung den Ausschlag geben.

Anlage 4: Richtlinien zur Bewertung von Techniken im Rahmen von Prüfungen im DJB

1. Einleitende Bemerkungen

Die in den nachfolgenden Punkten 2-3 formulierten Kriterien für die Bewertung von Prüfungen im DJB sind als Richtlinie einer objektiven, einheitlichen Beurteilung von Technikdemonstrationen aufzufassen. Bei der Bewertung von Prüfungen auf der Grundlage der Kriterien 2-3 sollten allerdings die Altersbesonderheiten des Prüflings Beachtung finden. Des Weiteren muss die Steigerung der Technikqualität höherer Grade erkennbar sein und entsprechend in die Bewertung einfließen.

2. Allgemeine Kriterien für die Technikbewertung

Note 1 (sehr gut)

Fehlerlose Demonstration des Bewegungsablaufes. Alle technischen Merkmale sind in der Feinform ausgeprägt. Die Technik ist stabil, Wurf- und Griffprinzipien werden deutlich wirksam.

Note 2 (gut)

Nahezu fehlerlose Demonstration des Bewegungsablaufes. Die Hauptmerkmale entsprechen der Feinform, Wurf- und Griffprinzipien werden wirksam.

Note 3 (befriedigend)

Die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen geringfügige Abweichungen von der Feinform auf. Der Bewegungsablauf ist noch nicht beständig. Wurf- und Griffprinzipien werden im wesentlichen wirksam.

Note 4 (ausreichend)

Alle Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes sind erkennbar. Das räumlich-zeitliche und dynamisch-zeitliche Verhältnis zwischen den einzelnen technischen Merkmalen ist fehlerhaft. Wurf- und Griffprinzipien werden nur teilweise wirksam. Die Demonstration entspricht der Grobform.

Note 5 (mangelhaft)

Die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen Fehler auf. Das räumlich-zeitliche Verhalten weicht von der Grobform ab. Die Bewegung ist unharmonisch. Wurf- und Griffprinzipien werden nicht wirksam.

Note 6 (ungenügend)

Die Wurf- und Griffprinzipien sowie die Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes (Grobform) sind nicht erkennbar

3. Spezielle Kriterien der Technikbewertung

3.1. Falltechniken

- Beurteilung der Gesamtkoordination der technischen Elemente
- Wertung der Wirksamkeit des richtigen Armschlages
- Bewertung von Schwierigkeitsgrad und Fallhöhe im Vergleich zum geprüften Kyu-Grad.

3.2. Wurftechniken

- Zweckmäßigkeit der Fassart
- Grad der wettkampfnahen Bewegung beider Partner
- Wirksamkeit des Kuzushi
- Art und Weise der Annäherung an den Uke
- Richtigkeit des Tsukuri bzw. der Kontaktstellen am Uke

- Kraftwirksamkeit für das Auslösen des Kake (z.Bsp. Beinstreckung, Oberkörpereinsatz, Koordination des Krafteinsatzes)
- Hilfeleistung und Körperstellung nach dem Kake
- Wertigkeit der Gesamtkoordination aller Teilkörperbewegungen in den drei Wurfphasen (Dynamik und Harmonie der Gesamtbewegung)

3.3. Bodentechniken

- Stellung der Partner zueinander
- Genauigkeit des Griffansatzes
- Wirksamkeit der Griffvollstreckung
- Griffvorbereitung und -durchführung unter Beachtung strategisch-taktischer Regeln einschließlich der Ausnutzung des Uke-Verhaltens

3.4. Selbstverteidigung

- Neutralisation des Angriffes (Platzwechsel, Verteidigungshandlungen u.a.)
- Abwehrhandlung (Situationsangemessenheit, Wirksamkeit)
- Abschluss der Abwehrhandlung (Kontrolle über den Gegner, Waffen usw.)

3.5. Finten

Ziel einer Finte ist, gemäß Toris Angriffsabsicht (Wurf- oder Grifftechnik) beim Uke eine Verhaltensweise zu provozieren, welche die erfolgreiche Wurf- oder Griffausführung im Sinne des Sen-No-Sen unterstützt.

- Passt Toris Griff- oder Wurfausführung zu Ukes Verhaltensweise
- Erfolgt der Griff- oder Wurfansatz passend zu Ukes Reaktion
- ansonsten sind die Kriterien für Wurf- und Bodentechniken auch für Finten heranzuziehen.

3.6. Kombinationen

Eine Kombination hat das Ziel, mit der ersten Angriffstechnik einen Ippon zu erzielen. Ukes Verteidigungshandlung, die den ersten Angriffserfolg verhindert, wird von Tori zur Folgetechnik ausgenutzt.

- Ist der 1. Angriff zwingend von Tori ausgeführt worden?
- Inwieweit wird Ukes Reaktion für die anschließende Technik (Wurf oder Griff) richtig genutzt?
- Wird Uke beim Übergang zur Folgetechnik weiter kontrolliert und in der ursprünglichen Verteidigungsposition gehalten?
- Kriterien für Wurf- und Bodentechniken!

3.7. Gegenangriff

Nach erfolgreicher Verteidigung durch Tori nutzt Tori die neue Kampfsituation, in der Ukes Gleichgewicht in der Regel gestört ist, zum Gegenangriff.

- Wirksamkeit der Verteidigung
- Zweckmäßigkeit der ausgewählten Wurf- und Grifftechnik
- Kriterien der Wurf- und Bodentechniken.

3.8. Verteidigung

Stand: Neutralisation des gegnerischen Angriffs durch

- Körperschwerpunktverlagerung nach unten mit und ohne losreißen
- Tai Sabaki

Boden: Unterbindung einer wirksamen Griffvorbereitung bzw. Aufbrechen eines gelungenen Griffansatzes

- Zeitpunkt der Verteidigungsaktion
- Zweckmäßigkeit der ausgewählten Verteidigungsform
- Gleichgewichtssituation des Verteidigers
- Effektivität der Verteidigung zur Überleitung in einen Gegenangriff.

5.2. Bewegungssehen und Fehlerkorrektur

Die Fehlerkorrektur ist ein Problem, das für jeden Trainer und Übungsleiter von elementarer Bedeutung ist. Wenn man jedoch die Fachliteratur im Hinblick auf Fehlerkorrektur untersucht, so stellt man folgendes fest: Es werden an manchen Stellen sog. "häufig auftretende Fehler" beschrieben und dazu entsprechende Korrekturübungen gegeben (z.B. Uke dreht sich beim Seoi-Nage - Ansatz von Tori immer seitlich weg. Der übliche Hinweis dazu lautet: Zieh dich mit deiner freien Hand so auf Toris Rücken, dass dein Bauch fest auf dessen Rücken liegt!).

Erstens wird oft überhaupt nicht nach der Fehlerursache gefragt (hier wahrscheinlich Ukes Angst vor dem Fallen), um dann systematisch diese Ursache zu beheben, sondern lediglich ein Symptom korrigiert. Zweitens wird nicht nach dem Fertigkeiteniveau = Könnensstand des Übenden gefragt. Denn was für einen "Könner" ein Fehler ist, braucht beim Anfänger nicht unbedingt als Fehler bezeichnet und verbessert zu werden. Ihm genügt die Ausführung der Technik in Grobform.

Langjährige Erfahrungen und auch Intuitionen lassen einen Trainer oft Zusammenhänge und Ursachen bei der Fehlerkorrektur richtig erkennen, ohne dass er jedoch in der Lage ist, dies begründet darzustellen. Um auch dem weniger erfahrenen ÜL einen Weg zur gezielten Korrektur zu ermöglichen, soll an dieser Stelle versucht werden, den Prozess der Fehlerkorrektur in einzelne Schritte zu zergliedern.

Das sog. Bewegungssehen ist Grundvoraussetzung für jede Fehlerkorrektur. Diese Fähigkeit, Fehler in einer Bewegung zu sehen und zu erkennen, ist schwer zu fassen und zu qualifizieren; sie beinhaltet mehr als die rein visuellen Vorgänge des Sehens. Es bedarf der Kenntnisse der Funktionszusammenhänge einer Bewegung, um fehlerhafte Abweichungen sehen zu können. Diese Erkenntnis erwächst jedoch nur aus einer intensiven praktischen (d.h. eigenes Üben und Sammeln von Bewegungserfahrung!) und theoretischen Beschäftigung mit der Bewegung und ihren Gesetzmäßigkeiten.

Damit die weiteren Ausführungen übersichtlicher werden, wird der Prozess der Fehlerkorrektur in einem Schema dargestellt.

Ausgangspunkt ist immer die jeweils aktuelle, reale Bewegungsausführung des Übenden. Der ÜL vergleicht diese mit dem technischen Idealbild. (Darunter verstehen wir eine "runde, schöne und erfolgreiche Judobewegung", die den physikalischen Gesetzmäßigkeiten genügt. Wir meinen also unsere "Idealvorstellung" einer Judobewegung = Technik).

Wie nun die Kritik an der Bewegungsausführung ausfällt, richtet sich nach drei Punkten:

1. Alter der Übenden

Der ÜL wird von einem 14-jährigen Schüler eine andere Präzision in der Bewegung erwarten als etwa von einem 6-jährigen; gleiches gilt im Vergleich zwischen alten Menschen und Jugendlichen.

2. Fertigkeiteniveau des Übenden

Bei der Einführung einer neuen Bewegung wird man sich auf das Wesentliche beschränken, während der Trainer, der Fortgeschrittene und Leistungssportler betreut, auch die kleinsten Feinheiten berücksichtigen muss.

3. Zielsetzung des Lehrers

Man muss die Technikausführung eines Breitensportlers anders beurteilen als die eines Wettkämpfers, schon auf Grund der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen.

Unter Berücksichtigung dieser Faktoren schafft sich der Übungsleiter ein ERWARTUNGSNIVEAU, nach dem er dann urteilt.

Der erste Schritt in der Fehlerkorrektur besteht also darin, alle Abweichungen vom Erwartungsniveau festzustellen. Das bedeutet: Es sollen nur die Abweichungen vom Erwartungsniveau registriert werden und nicht sämtliche Abweichungen von einer optimalen Bewegung. Letzteres brächte bei einem geringen Leistungsniveau des Übenden eine Unzahl von Fehlern, die eine übersichtliche und sinnvolle Korrektur unmöglich machen würde.

Im zweiten Schritt werden die Fehler (d.h. Abweichungen vom Erwartungsniveau) kategorisiert und danach in eine Rangfolge gebracht, in welchem Maße sie die Technik negativ beeinflussen. Mit der Festlegung der Rangfolge wird auch die Reihenfolge der Korrekturen festgelegt. Grundlegende, schwerwiegende Fehler sollen zuerst korrigiert und abgestellt werden, danach folgen die Detailfehler. Häufig stellen sich damit auch schon Detailfehler ab.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Ein Judoka wirft mit O-Soto-Gari. Er greift dabei aus eigener Rücklage an und versucht Ukes unbelastetes Bein zu sicheln; dabei ist sein sichelndes Bein nicht gestreckt (= 3 Fehler). Ein unerfahrener ÜL neigt dazu, die ersten Korrekturen am (oft spektakulären) Detail - hier dem nicht gestreckten Bein und den Zehen anzusetzen, anstatt zuerst den schwerwiegenden Fehler, die eigene Rücklage und das falsche bzw. fehlende Gleichgewichtbrechen zu bemängeln.

Jeder Fehler muss einzeln korrigiert werden!

Im dritten Schritt geht es darum, die Fehlerquelle zu suchen, d.h. im "sensomotorischen System" zu lokalisieren. Der Einfachheit halber unterscheiden wir hier nur den kognitiven und den motorischen Bereich und vernachlässigen den sensorischen-kinästhetischen Bereich (im Sinne von Entwicklung eines Bewegungsgefühls).

Der kognitive Bereich umfasst alle intellektuellen Vorgänge, von der Aufnahme der Bewegungsanweisung und ihrer Verarbeitung zu einer Vorstellung bis hin zu einem Bewegungsentwurf; oder einfacher ausgedrückt: sämtliche gedanklichen Beschäftigungen mit der Bewegung.

Der motorische Bereich umfasst die Umsetzung des Entwurfes in den motorischen Zentren sowie die Ausführung und Kontrolle der Bewegung; oder wiederum einfacher: sämtliche nervlichen und muskulären Betätigungen bei der Bewegung.

Um festzustellen, ob die Fehlerursache im kognitiven Bereich vorliegt, lässt man den Schüler seine Bewegung verbalisieren, er soll sie genau beschreiben, erklären und evtl. dabei auch demonstrieren. Durch zusätzliche gezielte Zwischenfragen wird der ÜL dann feststellen können, ob der Schüler die richtige Bewegungsvorstellung hat. Hat er diese und ist seine Bewegungsausführung trotzdem nicht richtig, so ist der Fehler offensichtlich im motorischen Bereich zu suchen. Treten jedoch Abweichungen von der gewünschten Bewegungsvorstellung auf, so besteht die Korrektur darin, diese falsche Bewegungsvorstellung zu korrigieren. Dazu muss der Lehrer den Bewegungsablauf erneut erklären und demonstrieren. Dabei sollte er sich - falls vorhanden - audiovisueller Hilfsmittel, vor allem Videorecorderaufnahmen mit Standbild und Zeitlupe bedienen.

Grundsätzlich sollte der Übende aktiv an jedem Korrekturprozess beteiligt werden, d.h. die Fehlerursachen und die Korrekturmaßnahmen müssen ihm einsichtig gemacht werden, natürlich entsprechend seinen intellektuellen Fähigkeiten und seinem Informationsstand gemäß.

Es genügt nicht: "Mach dies oder jenes", sondern: "Das ist aus diesem Grund falsch, mach es aus folgendem Grund besser!".

Merke: wenn ein Korrekturhinweis einsichtig ist, wird er in der Regel von den Schülern besser aufgenommen.

Ist die Bewegungsvorstellung des Übenden in Ordnung, jedoch seine praktische Bewegungsausführung weiterhin fehlerhaft, so muss man die Fehlerursache im motorischen Bereich weiter verfolgen. Hier gilt die erste Frage nach den allgemeinen motorischen Gesetzmäßigkeiten:

Werden beim Üben der Technik die mechanischen Gesetze wie Kraft/Gegenkraft, Aktion/Reaktion oder die Hebelgesetze, z.B. unter den Schwerpunkt gehen, befolgt?

Grundsätzlich muss sich der ÜL im Klaren sein, ob der Schüler von seinem motorischen Entwicklungsstand her überhaupt in der Lage ist, die Aufgabe zu erfüllen. (Diese Frage tritt besonders beim Kinderjudo und bei jüngeren Leistungssportlern in den Vordergrund.) Bei negativer Beantwortung dieser Frage ist ein Korrekturversuch sinnlos, es muss zunächst der Reifeprozess abgewartet werden bzw. das motorische Defizit durch Schaffen der konditionellen Voraussetzungen behoben werden.

(Hier tauchen Fragen auf, wie: Welche Techniken sind für Kinder geeignet? oder: muss ein Breitensportler vor dem Erlernen des Harai-Goshi besonders seine Beinkraft und das Balancegefühl stärken?)

Häufig lässt sich in der Praxis beobachten, dass bei der Fehlerkorrektur im motorischen Bereich nicht zwischen Fehlerursache und Symptom unterschieden wird. Als Beispiel ist ein O-Soto-Gari-Ansatz aus eigener Rücklage zu nennen. Hier handelt es sich oft nicht um eine fehlerhafte Haltung der Hüfte und des Kopfes (=im Nacken), sondern

die Ursache liegt im fehlenden/falschen Gleichgewichtsbrechen; Tori macht keinen Schritt vorwärts neben Uke. Eine Korrekturmaßnahme am Symptom ("Bring deine Hüfte und deinen Oberkörper vor") wäre ohne den entscheidenden Schritt vorwärts sinnlos.

Weiterhin führt oft zeitlich falscher Krafteinsatz bei sonst richtigem Bewegungsmuster ebenso zu einer uneffektiven Technikausführung wie ein falsches Bewegungsmuster. Oft hilft dem Schüler hier die Übungsform Sute-Geiko. Durch Geworfenwerden und durch häufige Partnerwechsel erspürt der Schüler den richtigen Krafteinsatz. Ist die Fehlerursache erkannt, so gilt es zu klären, wann bzw. wo sich der Fehler zeigt. Betrifft er eine Teilbewegung, taucht er nur in der Gesamtbewegung oder aber nur unter Wettkampfbedingungen auf?

Gleichzeitig damit einhergehend muss der Trainer beurteilen, in welchem Maße der Fehler die Technik beeinflusst. Daraus ergeben sich Konsequenzen für die Korrekturmaßnahmen. Während leichte Fehler in der Gesamtbewegung korrigiert werden können - auch wenn sie in einer Teilbewegung lokalisiert sind- sollen schwere Fehler durch intensives Üben der Teilbewegung korrigiert werden, um die Aufmerksamkeit auf diesen wichtigen Punkt besonders zu lenken.

Zwei weitere Punkte sollen stets in die Korrekturanweisungen des ÜL einfließen:

1. Der Trainer soll sich überlegen, wie er dem Schüler die Bedingungen für die Korrektur erleichtern kann (Dies geschieht im Judo ja hauptsächlich durch die aktive Partnerhilfe von Uke).
2. Es sollen möglichst viele interne Kontrollmechanismen eingebaut werden. Darunter ist die optische, akustische und kinästhetische Überwachung des Übens zu verstehen. (Beispiel: Ein Judoka, der bei Uchi-Mata mit seinem Standbein nicht zwischen die Beine von Uke kommt, soll sich bei jedem Wurfansatz selbst kontrollieren können, ob er mit seinem Standbein auf einer zwischen Ukes Füßen gezeichneten Linie aufsetzt.) Dies wird sich positiv auf die Korrektur auswirken.

Abschließend bleibt zu sagen: Eine unter Berücksichtigung aller genannten Faktoren erstellte Korrekturanweisung hat keine Garantie auf Erfolg. Der Hauptfaktor, der sich jeder Kalkulation entzieht, ist die Mitarbeit des Korrigierten. Er muss üben wollen und

üben, üben, üben...

Damit sind die Erfahrung und das Einfühlungsvermögen eines ÜL nicht überflüssig, sondern ganz im Gegenteil, er hilft dem Lernenden, sich innerhalb des Korrekturprozesses schneller und mit größerer Sicherheit zu bewegen. Aus diesem Grunde werden im folgenden Abschnitt nochmals stichpunktartig die wichtigsten methodischen Grundsätze und Maßnahmen, die ein ÜL bei der Fehlerkorrektur beachten sollte, aufgeführt.

Methodische Grundsätze und Maßnahmen

Voraussetzungen für eine gute Fehlerkorrektur sind:

- eine gute Beobachtungsgabe des Lehrers
- große eigene Bewegungserfahrung
- große eigene Lehrererfahrung
- genaue Kenntnisse des Bewegungsablaufs und der zugrunde liegenden biomechanischen Prinzipien der Technik
- eigenes gutes Bewegungsvorbild
- Kenntnis von Maßnahmen (=Übungen) zur Verbesserung des Fehlers (s. weiter unten) Fehlerarten

1. ANFÄNGERFEHLER (sog. Formfehler) d.h. sie sind typisch für Anfänger; der ÜL muss diese kennen, darauf vorbereitet sein und sie gezielt abstellen können.
2. GEWOHNHEITSFEHLER Sie sind bereits automatisiert, sie sind schwer auszumerzen und treten in Extremsituationen (Wettkampf) immer wieder auf. An diesen Fehlern muss besonders lange und geduldig gearbeitet werden.
3. GROBFEHLER Sie führen zum Mislingen einer Technik und entstehen oft durch unzureichende Korrektur beim Erwerb der Grobform einer Technik. Bei verletzungsträchtigen Technikausführungen muss der ÜL sofort eingreifen!
4. FEINFEHLER Sie weichen im Detail von der Idealbewegung einer Technik geringfügig ab. Gerade bei Wettkämpfern bilden sich aber häufig individuelle Varianten, die die Technik dann im Wettkampf umso effektiver machen. Diese gilt es dann noch zu verstärken.

Maßnahmen zur Fehlerkorrektur erfolgen:

- verbal Zurufe oder Bewegungsanweisungen sollen möglichst schnell nach der fehlerhaften Ausführung erfolgen.
- visuell Man zeigt den Schülern die richtige Bewegungsausführung, vor allem auch die richtige Bewegungsdynamik (nicht nur Zeitlupendemonstration), d.h. bei der Demonstration sollte ein adäquater Partner zur Verfügung stehen.
- sensitiv Man lässt den Übenden spüren (durch Geworfen-Werden oder man zieht/schiebt ihn in die richtige Position) wie die Technik richtig ausgeführt wird.
- Gegenüberstellung von falsch und richtig
Damit soll das Augenmerk auf den kritischen Punkt gelenkt werden. Diese Maßnahme ist aber problematisch, da sich der Schüler auch die falsche Bewegungsausführung besonders einprägen kann.
- Forderung, eine Bewegung übertrieben darzustellen
Die Aufmerksamkeit soll damit auf den wichtigsten Punkt gelenkt werden.
- Beweisen, dass eine Bewegung unzuweckmäßig/falsch ist
z.B. beim Üben den aus der Rücklage angreifenden Partner mehrfach kontern. Damit soll Einsicht in den Fehler vermittelt werden.
- Verweisen auf ähnliche bzw. bekannte Bewegungen
z.B. Angelbewegung des rechten Armes bei Tsuru-Komi-Goshi.
- isoliertes Üben des fehlerhaften Teils einer Technik
- Rückkehr zu gut beherrschten vorherigen Bewegungen
Erst dann wieder allmählich die Anforderungen steigern.

Grundsätzlich müssen vorhanden sein:

psychische Voraussetzungen:

z.B. Beseitigung der Angst vor dem Fallen. Dazu empfiehlt sich das Üben unter erleichterten Bedingungen.

physische Voraussetzungen:

Dies ist besonders wichtig bei Kindern und Breitensportlern, die sich anderweitig nicht sportlich betätigen.

Und zum Schluss nochmals die wichtigsten Punkte:

- Fehler individuell korrigieren
- stets nur einen Fehler korrigieren
- je kürzer und unmittelbarer nach einem Fehler die Korrektur erfolgt, desto besser ist dies
- ausreichend Zeit zum Abstellen des Fehlers lassen
- Nicht nach einem oder zwei richtigen Versuchen sofort den nächsten Fehler angehen ("ja, aber...!"). Dies gilt besonders bei automatisierten Fehlern.
- nie diskriminierend korrigieren
- ("Du lernst es ja nie!" oder "Was machst du denn da für einen Mist?")
- den Schüler bei der Verbesserung seiner Technik immer wieder

Loben, loben, loben, loben.

Kontrollfragen:

- Von welchen Kriterien hängt die Kritik an einer Bewegungsausführung ab?
- Welche Schritte müssen bei der Fehlerkorrektur eingehalten werden?
- Welche Bedeutung hat die richtige Bewegungsvorstellung?
- Welche Fehlerarten gibt es?
- Welche Punkte müssen berücksichtigt werden?