

Neues zur Judo-Selbstverteidigung

Ab dem 01. Januar 2011 gibt es die Wahlmöglichkeit, die Selbstverteidigung als Alternative zu den wettkampforientierten Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3. Dan durchzuführen.

Selbstverteidigung statt Wettkampfanwendung

Durch Beschluss der Mitgliederversammlung vom 30. Oktober 2010 in Schwerin gibt es auf Empfehlung der Lehr- und Prüfungsreferententagung ab dem 01. Januar 2011 die Wahlmöglichkeit, die Selbstverteidigung als Alternative zu den wettkampforientierten Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3. Dan durchzuführen.

Dadurch möchte man den eher Breitensport orientierten Judoka ab dem 13. Lebensjahr, die sich nicht so intensiv mit den Aufgabenstellungen des Wettkampfes auseinandersetzen, ein alternatives Handlungsfeld eröffnen.

Zur Zeit werden zu dem Thema Lehr- DVD's erstellt, die Anfang nächsten Jahres fertig sein sollen. Weitere Materialien und Lehrserien sind geplant.

Das [Kyu-Prüfungsprogramm](#) (3.-1. Kyu, allerdings erst ab dem 13. Lebensjahr) und das [Dan-Prüfungsprogramm](#) (1. - 3. Dan) wird in den Anwendungsaufgaben um die Wahlmöglichkeit der Judo-Selbstverteidigung ergänzt.

In dem Zusammenhang wurde auch die Ausbildung zum [Trainer-B](#) "[Selbstverteidigung](#)" reformiert.

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm

3. Kyu: grüner Gürtel
Mindestalter: 13. Lebensjahr

Vorkenntnisse	stichprobenartig		
Falltechnik	freier Fall (beidseitig)		
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Koshi-guruma (beidseitig)	Ushiro-goshi (beidseitig)	Hane-goshi
Grundform der Bodentechniken	Ashi-gatame	Ashi-garami	Sumi-gaeshi
Anwendungsaufgabe Stand (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Drei der fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Selbstverteidigungssituationen werfen • Zwei Atemtechniken in einer sinnvollen Selbstverteidigungssituation • Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemtechniken des Angreifers 		
Anwendungsaufgabe Boden (3 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden in sinnvollen Selbstverteidigungssituationen 		
Randori (2x 5min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen • Nage-no-kata Gruppe Koshi-waza 		
Kata			

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm

2. Kyu: blauer Gürtel
Mindestalter: 13 Jahre

	stichprobenartig			
Vorkenntnisse				
Grundform der Wurftechniken (7 Aktionen)	Yoko-otoshi (beidseitig)	Ashi-uchi-mata	Utsuri-goshi	Yoko-gake (beidseitig)
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime
Anwendungsaufgabe Stand (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk • Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemtechniken des Angreifers 			
Anwendungsaufgabe Boden (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Halteangriffe am Boden im Kontext einer Selbstverteidigungssituation • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden 			
Randori (2x 5min)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) 			
Kata	Nage-no-kata Gruppe Ashi-waza			
				Kata-ashi-dori <u>oder</u> Kuchiki-taoshi *

* hier darf auch eine beliebige andere Beingreiftechnik gezeigt werden

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm

1. Kyu: brauner Gürtel
Mindestalter: 14 Jahre

Vorkenntnisse	stichprobenartig					
Grundform der Wurftechniken (8 Aktionen)	Ashi-guruma oder O-guruma	Ura-nage oder Yoko-guruma (beidseitig)	Te-guruma (beidseitig)	Kata-guruma	Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi	Uki-otoshi
Grundform der Bodentechniken (4 Aktionen)	Sankaku-osae-gatame	Sankaku-gatame	Sankaku-jime	Kata-te-Jime		
Anwendungsaufgabe Stand (4 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen unter Berücksichtigung der technisch/taktischen Anforderungen in derartigen Situationen 					
Anwendungsaufgabe Boden (5 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe in der Bodenlage Zwei Übergänge vom Stand zum Boden aus einer Nothilfesituation 					
Randori (3x 3min)	<ul style="list-style-type: none"> 3 Randori mit verschiedenen Partnern 					
Kata	Nage-no-kata Gruppe Te-waza					

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi Yoko-wakare
Bodentechniken (19 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame		Juji-gatame, Ude-garami Ude-gatame, Waki-gatame Hara-gatame, Kannuki-gatame Ashi-gatame		Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Ashi-jime	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik im Stand unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung • Drei Verkettungen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation • Drei Abwehrtechniken gegen Umklammerungsangriffe • Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage unter Berücksichtigung technisch/taktischer Aspekte in der Selbstverteidigungssituation • Erarbeiten von je einer Bodentechnik bei eigener Rückenlage gegen Angriffe aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der Prinzipien Atemi, Hebeln und Würgen • Verteidigungsverhalten gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden in Verbindung mit Atemi- und/oder Nervendrucktechniken 					
Übungsformen	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand					
Theorie	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung					
Kata	Nage-no-kata					

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden				
Wurftechniken (6 Aktionen)	Sode-tsurikomigoshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari
Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osae-komi-waza		2 Varianten der 7 Kansetzu-waza		2 Varianten der 7 Shime-waza
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird, im Kontext einer Selbstverteidigungssituation • Sechs Wurftechniken aus sinnvollen Selbstverteidigungssituationen auch beidseitig demonstrieren • Fünf Kombinationen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation • Zwei Verteidigungstechniken gegen Atemiangriffe als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Ableiten) 				
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Uke greift zwischen den Beinen oder von den Beinen her an) • Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Angriff in Reitposition • Je ein Abwehrverhalten gegen Atemiangriffe, Halten, Hebeln und Würgen 				
Übungsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen 				
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien) • die Arten des Techniktrainings 				
Kata	Katame-no-kata				

Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden		
Wurftechniken	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm		
Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens
Anwendungsaufgabe Stand / SV	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von vier unterschiedlichen Möglichkeiten des Abwehrverhaltens in Selbstverteidigungssituationen 		
Anwendungsaufgabe Boden / SV	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von drei Verkettungen zwischen Atemi-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzen von Ukes Verteidigungsverhalten unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung 		
Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Judo-Werte • Rolle von Uke und Tori • Unterrichts- / Lehrmethoden • Differenzierung nach Zielgruppen 		
Kata	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		