

Dan – Prüfungsordnung

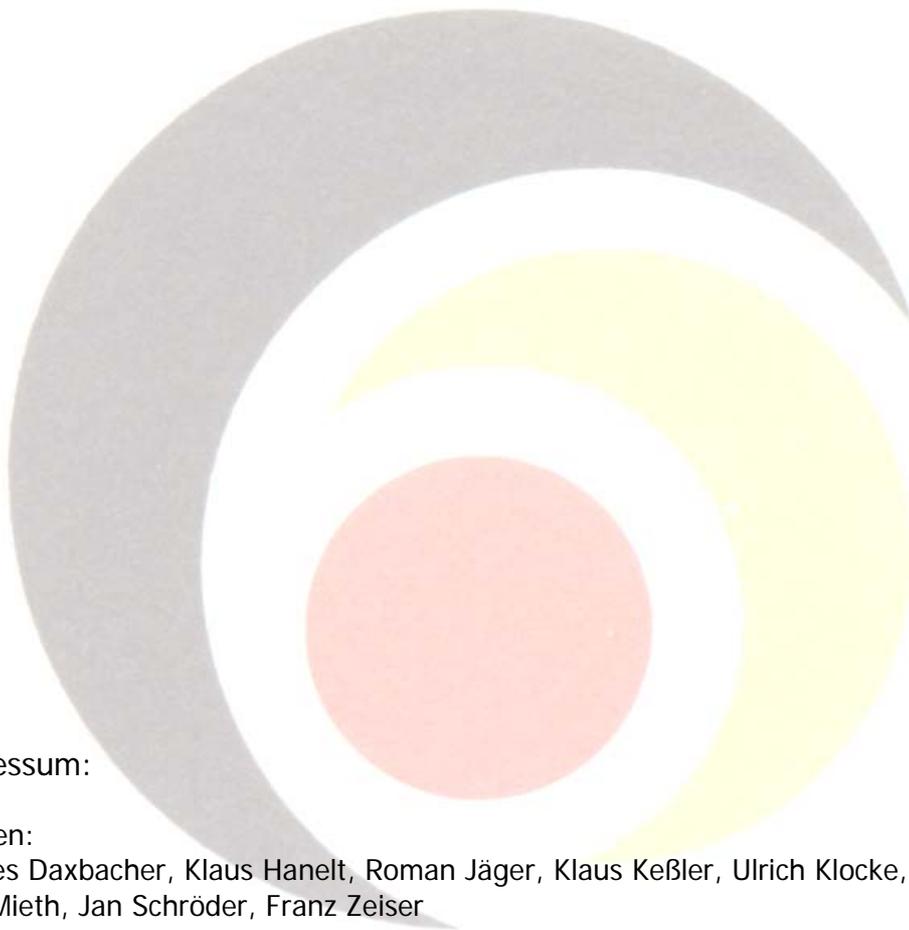


DJB
DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm

Ein Nachschlagewerk zu verschiedenen Themen der
Dan-Prüfungsordnung im Deutschen Judo Bund e.V.

Dezember 2009



Impressum:

Autoren:

Hannes Daxbacher, Klaus Hanelt, Roman Jäger, Klaus Keßler, Ulrich Klocke, Ralf Lippmann, Rudi Mieth, Jan Schröder, Franz Zeiser

Redaktion: Ralf Lippmann

im Auftrag des Deutschen Judo Bundes e.V.
© Copyright 2009

Vorwort

Liebe Judoka,

nachdem wir 2004 das neue Kyu-Programm gemeinsam verabschiedet haben und dieses mittlerweile mit großer Anerkennung in allen Landesverbänden angenommen wurde, war die logische Konsequenz die Erstellung eines darauf aufbauenden passenden Dan-Programms. Dieses Programm liegt nun vor und ich möchte mich ausdrücklich bei allen Mitarbeitern, die sowohl haupt- als auch überwiegend ehrenamtlich an der Erstellung beteiligt waren, bedanken.

Unser gesamtes Ausbildungs- und Prüfungssystem, vom Elementarbereich und dem Kyu-Programm, über die Rahmentrainingskonzeption bis hin zur Traineraus- und Fortbildung findet nicht nur im Deutschen Olympischen Sportbund, sondern auch über die Grenzen hinweg mittlerweile auch international große Anerkennung und hat im deutschsprachigen Raum eine gewisse Vorbildfunktion. Das neue Dan-Ausbildungs- und Prüfungsprogramm soll unser System vervollständigen und abrunden.

Ich wünsche auch dieser „Dan-Prüfungsordnung“ eine hohe Akzeptanz im Sinne unserer aller gemeinsamen Ziele, der Weiterentwicklung der Sportart Judo in Deutschland.

Peter Frese
Präsident des Deutschen Judo Bundes e.V.

Inhalt

	Seite
1. Einleitung	05
2. Grundlagen des Dan-Prüfungsprogramms	06
2.1 Orientierung und Zielsetzung	06
2.2 Leitideen	06
2.2.1 Ausbildungsstufen	07
2.3 Der schwarze Gürtel in der Öffentlichkeit	07
2.4 Technikauswahl / Nomenklatur	08
3. Prüfungsfächer des Dan-Prüfungsprogramm	09
3.1 Vorkenntnisse	09
3.2 Wurftechnik	09
3.3 Bodentechnik	09
3.4 Anwendungsaufgabe Stand / SV	10
3.5 Anwendungsaufgabe Boden / SV	10
3.6 Übungsformen	10
3.7 Theorie	11
3.8 Kata	12
4. Die Inhalte des Dan-Prüfungsprogramms mit Erläuterungen	12
4.1 Die Inhalte und Erläuterungen zum 1.Dan	13
4.2 Die Inhalte und Erläuterungen zum 2.Dan	15
4.3 Die Inhalte und Erläuterungen zum 3.Dan	17
4.4 Die Inhalte und Erläuterungen zum 4.Dan	19
4.5 Die Inhalte und Erläuterungen zum 5.Dan	21
5. Begleitmaterial	23
5.1 Jigoro Kano	23
5.1.1 Kanos Grundprinzipien des Judo	29
5.2. Die Go-kyo-gestern und heute	29
5.3 Die 67 Wurftechniken des Kodokan	42
5.4 Judo-Systeme	44
5.4.1 Neuere Entwicklungen in der Systematik des Judounterrichts	78
5.5 Unterrichts- und Lehrmethoden	85
5.5.1 Überlegungen zur Einteilung von Judogruppen	85
5.5.2 Lehrmethoden	86
5.6 Geschichte des Judo in Deutschland	88
5.7 Die Judo Werte im DJB	90
5.8 Begleitmaterial Kata	92
6. Hilfsmaterialien zu einzelnen Prüfungsaufgaben	103
7. Glossar	122
8. Literatur	126

1. Einleitung

Mit der Fortschreibung der Inhalte der Dan-Prüfungsordnung folgt der Deutsche Judo Bund einer langen Tradition von Prüfungsinhalten, die sukzessive weiterentwickelt werden. Das vorliegende Programm baut auf vielen Inhalten der ersten gesamtdeutschen Dan-Prüfungsordnung von 1995 auf und schreibt diese fort. So wurden auch die Begleitmaterialien von 1997 bei der Erstellung dieses aktuellen Skriptes benutzt und weiterentwickelt.

Die Arbeitsgruppe hat sich im Auftrag des Präsidiums, der Mitgliederversammlung und des Fachgremiums des Deutschen Judo Bundes ca. zweieinhalb Jahre, unter hauptamtlicher Leitung, ehrenamtlich mit der Erstellung der Inhalte und Materialien beschäftigt. Alle Entscheidungen wurden im Gremium ausführlich beraten und innerhalb der Gruppe demokratisch entschieden. Zwischenergebnisse wurden zweimal dem Fachgremium (Lehr- und Prüfungsreferenten der Landesverbände) und einmal den Präsidenten der Landesverbände zur Zustimmung vorgelegt.

In dem folgenden Begleitskript werden sowohl Erklärungen für Entscheidungsfindungen, als auch Erläuterungen zu den Prüfungsinhalten dargestellt. Weiterhin enthält es Begleitmaterialien, welche Begriffe erklären, mit den Grundlagen und der Geschichte unserer Sportart vertraut machen, Lehrsysteme und Methoden beschreiben und somit dem Prüfling eine umfangreiche Hilfestellung zur Vorbereitung auf die Prüfung geben. Trotzdem wird ausdrücklich empfohlen, sich über diese Materialien hinaus auch mit zusätzlicher Fachliteratur vertraut zu machen.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei den Kollegen der gesamten Arbeitsgruppe bedanken, die viel Zeit und Mühe aufgebracht haben, um dazu beizutragen, dass dieses Ergebnis jetzt vorliegt.

Ralf Lippmann
Lehr- und Prüfungsreferent im Deutschen Judo Bund e.V.

2. Grundlagen des Dan-Prüfungsprogramms

2.1. Orientierung und Zielsetzung

Die Arbeitsgruppe hat sich bei der Erarbeitung des Dan-Prüfungsprogramms im Auftrag des Präsidiums des Deutschen Judo Bundes an folgenden Zielen orientiert:

- **Integration von Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm nach inhaltlichen und formalen Gesichtspunkten**
Die äußere Gestaltung, die Prüfungsfächer, die Fachterminologie und die Erläuterungen zum Prüfungsprogramm sollen in beiden Ordnungen identisch sein. Weiterhin wurde versucht, Redundanz zu verhindern und Sinnstränge, wenn möglich, weiter zu führen. Kyu und Dan-Prüfungsordnung müssen als Einheit betrachtet werden.
- **Dan-Prüfungen sind Leistungsprüfungen im Sinne einer Qualitätssicherung**
Eine Dan-Prüfung soll einen hohen Qualitätsstandard erfüllen. Der Prüfling muss stolz auf das Erreichte sein, denn er wird in der Öffentlichkeit als „Meister“ wahrgenommen.
- **Steigerung der Qualität in sinnvollen Stufen bei gleichzeitiger Reduktion der Quantität der Prüfungsinhalte**
Diese Qualität soll von Stufe zu Stufe gesteigert werden, wobei Inhalte teilweise aufeinander aufbauen. Dabei soll mit zunehmender Qualität der Umfang reduziert werden.
- **Der Blick über den Tellerrand auf ausländische Prüfungsordnungen ist erlaubt und oftmals nützlich**
Die Arbeitsgruppe hat Gedanken und Inhalte wichtiger ausländischer Prüfungsprogramme gesichtet und teilweise einfließen lassen.

2.2 Leitideen

- **traditionelle Bekenntnis zum Kodokan**
- **modernes, wissenschaftliche Orientierung (Technikverständnis)**
- **Weiterentwicklung einer olympischen Wettkampfsportart**
- **internationale Vergleichbarkeit mit anderen modernen Prüfungssystemen**

2.2.1 Ausbildungsstufen

Der gesamte Lernprozess eines Judoka wird als Einheit betrachtet und lässt sich in **vier Ausbildungsstufen** untergliedern.

Analog zur Zweiteilung des Kyu-Prüfungsprogramms in:

1. „**Judo kennen lernen und Grundlagen schaffen**“ (8. – 5. Kyu) und
2. „**Vertiefen, Erweitern und Variieren**“ (4. – 1. Kyu) mit inhaltlichen Schwerpunktsetzungen gibt es in dem Dan-Prüfungsprogramm die Einteilung in die beiden Ausbildungsabschnitte
3. „**Wiederholen, Festigen und Perfektionieren**“ (1. – 2. Dan) und
4. „**Reflektieren und Gestalten**“ (3. – 5. Dan). Die Prüfung zum 3. Dan kann dabei als Schnittstelle mit einer gewissen Schleusenfunktion bezeichnet werden.

2.3. Der schwarze Gürtel in der Öffentlichkeit

nach einer Idee von Klaus Keßler

In der Öffentlichkeit wird der Danträger als **Judo-Meister** und als **Vermittlungsexperte** wahrgenommen. Er kann einem Schüler etwas vermitteln, auch wenn er nicht explizit als Trainer sondern nur als normaler Teilnehmer oder Trainingspartner auf der Matte steht. Er gilt als **Praxis-Experte** mit umfassendem Repertoire in exzellenter Ausführungsqualität, besitzt spezifische Kenntnisse und hat großes **Hintergrundwissen**. Er stellt als **Persönlichkeit** Autorität und Vorbildfunktion dar.

Um diesem Bild gerecht zu werden soll er/sie **diese Fertigkeiten und Kenntnisse per Prüfung nachweisen**.

Beim 1.-3. Dan wird die persönliche Leistungssteigerung **überwiegend praxisorientiert** nachgewiesen:

- er kann weiterhin mit (vor allem Schülern) Randori betreiben und kultiviertes Kämpfen vorleben
- er kann die Grundtechniken in technisch/taktische Zusammenhänge bringen und in individuelle Kämpferprofile einbringen (1.-3. Dan seine eigenen Spezialtechniken; später für andere Schüler weitere Techniken)
- er kennt Übungsformen und Aufgabenstellungen zum Erlernen/Verbessern des o.g. Repertoires und kann diese exakt demonstrieren
- er kann Schülern (Kyu-Graden) zumindest Hilfestellung beim Erlernen der ersten drei Nage-no-kata Gruppen geben

Beim 4.-5. Dan soll die **langjährige Erfahrung** und **intensive theoretische Beschäftigung** mit der Materie (Erhöhung des Theorieanteils und der Kreativität) nachgewiesen werden. Aufgabenschwerpunkte können sein:

- Lehrerfahrung als umfassende methodische Kenntnisse im Nachwuchsbereich , z.B. spezielle Aspekte im Umgang mit Kindern (vergl. 5-7) oder anderen speziellen Zielgruppen (Behinderten)
- Erfahrungen als Wettkampf-Trainer
- vertiefte theoretische Kenntnisse (z.B.: Technikprinzipien, Grundlagenwissen, SV, etc.)

2.4. Technikauswahl / Nomenklatur

Die Technikauswahl und deren Namensgebung, sowohl der Kyu-, als auch der Dan-Prüfungsinhalte des Deutschen Judo Bundes, weicht derzeit teilweise von anderen bestehenden Systemen ab. Diese kleineren Abweichungen begründen sich unterschiedlich.

Der Deutsche Judo Bund fühlt sich der Tradition und dem Kodokan eng verbunden und bekennt sich im Sinne der internationalen Judoföderation, der IJF, zu den Normen, Regeln und Werten des Judo. Gleichzeitig haben wir uns aber auch zu einer erfolgreichen und modernen, olympischen Sportart entwickelt, die im Hintergrund modernste wissenschaftlich fundierte Strukturen aufweist.

So benutzen wir beispielsweise, und hier folgen wir dem erfolgreichen französischen Ausbildungssystem, Technikbezeichnungen wie „O-uchi- oder Ko-uchi-barai“, die im Kodokan als Bezeichnung unbekannt sind, als Bewegungsfertigkeit unter dem Oberbegriff „O-uchi- oder Ko-uchi-gari“ aber durchaus unterrichtet werden. Der Deutsche Judo Bund differenziert diese beiden biomechanisch unterschiedlichen Wurfprinzipien bewusst (vgl. Kyu-PO) aus methodischen Gründen. Ähnlich verhält es sich bei Ashi- und Koshi-Uchi-mata.

Bei der Auswahl der Wurftechniken vom ersten bis zum dritten Dan fühlen wir uns aber sehr wohl der Tradition verbunden und haben so beispielsweise zum ersten Dan die restlichen Wurftechniken der Go-kyo ausgewählt, welche im Kyu-Programm nicht enthalten waren. Zum zweiten und dritten Dan folgen dann weitere, aus unserer Sicht notwendige Wurftechniken des Kodokanprogramms.

Desweiteren handelt es sich in dieser aktuellen Version des Dan-Prüfungsprogramms um eine Fortschreibung bestehender Systeme, die sich größtenteils bewährt haben. So weichen zum Beispiel unsere Einteilung der Bodentechniken und deren Namen auch ein wenig von der aktuellen Nomenklatur des Kodokan ab, folgen aber einer jahrzehntealten Systematisierung nicht nur im deutschen Judo, sondern auch vielen weiteren europäischen Nationen. Diese Systematisierung aus den sechziger Jahren ist sehr übersichtlich strukturiert und hilft beispielsweise methodisch bei konzentrischem Vermitteln von grundlegenden judospezifischen Bewegungsfertigkeiten am Boden. Dies jetzt zu ändern würde Verwirrung stiften und ist aus unserer Sicht zum momentanen Zeitpunkt nicht notwendig.

Die Prüfungsinhalte sind eingebettet in ein Gesamtsystem von Ausbildung, Prüfung und Rahmentrainingskonzeption des DJB. Sie erfüllen somit auch einen Teil der vom DOSB geforderten Ausbildungskonzeption.

3. Prüfungsfächer im Dan-Prüfungsprogramm

Folgende Prüfungsfächer wurden in Anlehnung an die Systematik des Kyu-Prüfungsprogramms ausgewählt:

- **Vorkenntnisse**
- **Wurftechnik**
- **Bodentechnik**
- **Anwendungsaufgabe Stand /SV**
- **Anwendungsaufgabe Boden /SV**
- **Übungsformen**
- **Theorie**
- **Kata**

3.1 Vorkenntnisse

Das Prüfungsfach Vorkenntnisse dient in erste Linie der Qualitätssicherung. Alle Inhalte bisheriger Stufen, außer Kata, **können** zur Ergebnissicherung **stichprobenartig** abgeprüft werden. Wir empfehlen dringend aus Zeitgründen die Vorkenntnisse **nur bei grenzlastigen Entscheidungen** zur Hilfe zu nehmen und dies auf fünf Minuten zu beschränken. Zum ersten bis dritten Dan sollen mehr die praktischen und zum vierten und fünften Dan mehr die theoretischen Vorkenntnisse geprüft werden.

3.2 Wurftechnik

In dem Prüfungsfach Wurftechnik soll die Grundform (vgl. Multiplikatorenskript DJB 2004, S.16) der Technik überprüft werden, um zu sehen, ob das zugrundeliegende Wurfprinzip (vgl. 5.4 in diesem Skript) verstanden wurde. Eine langsame, akzentuierte Demonstration kann hier von Vorteil sein. Folgende Beobachtungskriterien können bei dieser Überprüfung hilfreich sein:

- sicherer Stand
- günstiger Griff
- Kontaktpunkte
- Kraft- und Blickrichtung
- Kontrolle von Uke
- zeitlich-räumlicher Gesamtverlauf

3.3 Bodentechnik

Das Prüfungsfach Bodentechnik soll ebenfalls grundlegende technische Prinzipien verdeutlichen. Dies kann sowohl in der Grundform (vgl. HOFMANN, S.167 ff.), als auch in einer Variante geschehen. Dabei handelt es sich hauptsächlich um die Demonstration in

geschlossenen Situationen mit kooperativem Partner. Auch hier ist eine langsame, schrittweise und überdeutliche Darstellung günstig. Folgende Beobachtungskriterien können bei dieser Überprüfung ebenfalls hilfreich sein:

- günstiger Griff
- Kontaktpunkte
- Zug- und Druckrichtung
- Kontrolle von Uke
- zeitlich-räumlicher Gesamtverlauf

3.4 Anwendungsaufgabe Stand

In diesem Prüfungsfach sollen die erlernten Wurftechniken in technisch-taktische Zusammenhänge gebracht werden. Es geht um das Herstellen und Nutzen von günstigen Situationen, um Fassarten und Fassartstrategien, um Angriffs- und Verteidigungsverhalten und um Wettkampfbezug. Es herrschen meistens, wenn auch simuliert, Druckbedingungen (vgl. LIPPMANN/RITLER SUSEBEEK, 2006) vor und die Rolle, bzw. die Aufgabe von Uke ist klar definiert.

3.5 Anwendungsaufgabe Boden

Es gelten für die Anwendungsaufgabe am Boden dieselben Bedingungen, wie für die Anwendungsaufgabe im Stand. Bodentechniken und technisch-taktische Handlungen am Boden und im Übergang vom Stand in die Bodenlage müssen in Sinnzusammenhänge gebracht werden.

Judo SV Als alternative Wahlmöglichkeit zu den wettkampfnahen Anwendungsaufgaben sollen in Zukunft auch Anwendungsaufgaben aus der Judo-Selbstverteidigung demonstriert werden können. Dieses bereits fertiggestellte Programm wird dem Fachgremium (Lehr- und Prüfungsreferententagung am 06.02.2010) zur Abstimmung vorgelegt werden und nach evtl. Überarbeitung anschließend veröffentlicht.

Dieses Programm soll zeitnah bis zum 3.Kyu nach unten weiterentwickelt und auch da als alternative Wahlmöglichkeit zur Anwendungsaufgabe Stand/Boden für Judoka ab 14 Jahre eingeführt werden.

3.6 Übungsformen

Die Hauptübungsformen des Techniktrainings sollen beherrscht werden. Dazu gehören:

- wichtige unterschiedlichen Schrittmuster und Eingangsvarianten (**Tandoku-renshu**);
- hier sollten die geläufigsten Eingangsvarianten, wie Kodokan-, Pulling out oder Kawaishi-Eingang mit sicherem Stand nach Platzwechsel beherrscht werden.
- diverse **Uchi-komi-Formen**, wie z.B. Basis-, Kontakt-, Eindreh- und Bewegungs-, oder Dreier-Uchi-komi etc.; unterschiedliche Uchi-komi Formen sollten mit Partner sauber demonstriert und auch in Trainingsprozesse eingeordnet werden können.

- Durchwerfen im Stand und aus freier Bewegung (**Nage-komi**); die wichtigste Übungsform unserer Sportart, das Werfen im Stand und aus der freien Bewegung ist obligatorisch.
- und unterschiedliche **Randori-Formen** (Aufgabenrandori); unterschiedliche Aufgabenstellungen des Randori sollen mit kooperativem Partner dosiert demonstriert, erklärt und eingeordnet werden.

3.7 Theorie

Das Prüfungsfach Theorie ist nicht wirklich neu. Es wurden schon immer auch theoretische Kenntnisse von Dan-Prüflingen abverlangt. Die neue systematische Einteilung der theoretischen Kenntnisse soll dem Danträger von Stufe zu Stufe tiefere Einblicke in Hintergründe des Judo vermitteln.

1. **einfache bewegungstheoretische Aspekte**; hier sollen grundlegende Kenntnisse der Biomechanik, wie Gleichgewichts- und Schwerpunktverlagerung, günstige Kontaktpunkte zur Kraftübertragung, Wirkung von Zug- Druckkräften und evtl. Blickrichtungen und Rotationsachsen von Tori und Uke erklärt werden.
2. **grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Überlegungen**; es sollen unterschiedliche (mindestens zwei) Technikeinteilungen, Systeme oder Prinzipien erklärt und miteinander verglichen werden. So kann man z.B. das aktuelle Kyu-Programm des DJB der Go-kyo gegenüber stellen. Darüber hinaus sollten die drei Arten des Techniktrainings, Technikerwerbs- technisches Ergänzungs- und Technikanwendungstraining (siehe Glossar) mit beispielhaften Übungsformen erklärt werden können.
3. **Gestaltung des Judounterrichts**; an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen (innere und äußere Differenzierung), die Erwartungen das Rollenverhalten von Uke und Tori, sowie Kenntnisse über unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund. Die „Judo Werte“ des DJB sollen diskutiert werden können.
4. **geschichtliche Entwicklung und Judo-Prinzipien**; in erster Linie soll der Prüfling die zwei grundlegenden Prinzipien des Judo, so wie Jigoro Kano sie formuliert hat, wiedergeben und einordnen können. Darüber hinaus soll er wichtige geschichtliche Eckdaten des Judo, von seinem Ursprung in Japan (Kodokan), aber auch die Entwicklung in Deutschland zusammenfassend wiedergeben können.
5. **grundlegende Gedanken zur Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka**; ein fünfter Dan sollte in der Lage sein mehr und mehr sein eigenes Handeln in Bezug auf das Judo zu reflektieren und daraus grundsätzliche Verhaltensweisen oder sogar eigene Ideen zu entwickeln. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. So kann man z.B. die umfangreiche eigene Erfahrung in zukünftiges Handeln einbringen beschreiben und weitergeben.

3.8 Kata

Die grundsätzliche Einteilung der einzelnen Kata hat sich zunächst nicht geändert. Es wurden nur im Sinne einer zielgruppenorientierten Differenzierung zusätzlich Wahlmöglichkeiten geschaffen.

1. Nage-no-kata
2. Katame-no-kata (od. wahlweise in Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten der Landesverbände eine alternative Kata, wie z.B. die Rensa-no-kata in Bayern)
3. wahlweise Gonosen- oder Kime-no-Kata (der Eintrag muss im Mitgliedsausweis des DJB vermerkt werden)
4. wahlweise Juno-kata oder Goshin-jutsu
5. Itsutsu-no kata + Koshiki-no-kata oder Itsutsu-no-kata + Kime-no-kata (nur wenn diese nicht bereits gezeigt wurde, siehe Passvermerk)

4. Die Inhalte der Dan-Prüfungsordnung und deren Erläuterungen in der Übersicht

Auf den folgenden zehn Seiten werden die Prüfungsinhalte mit entsprechenden Kurzerläuterungen vorgestellt. Auch wenn dieser Programmauszug isoliert als Übersicht zur Verfügung steht, ist eine Beschäftigung mit dem Begleitskript aus der Sicht des Deutschen Judo Bundes zur Vorbereitung auf eine Dan-Prüfung unumgänglich. Ein isoliertes Studium der Prüfungsinhalte führt nur zu Verwirrung und ungewollten individuellen Interpretationen.

4.1. Deutscher Judo-Bund e. V. 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 (Wurftechnik) im Stand unter technisch/taktischen Aspekten • 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) • 3 Kontertechniken 						
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je 2 aus missglückten Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff • Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen • Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden 						
Übungsformen	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
Theorie	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung						
Kata	Nage-no-kata						

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Der erste Dan soll die Inhalte des Kyu-Programms festigen und in Sinnzusammenhängen erweitern. Der schwarze Gürtel wird in der Öffentlichkeit als „Meistergrad“ wahrgenommen. Diesem Anspruch muss er durch hohen Qualitätsstandard auch bereits in der ersten Stufe genügen.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des Kyu-Ausbildungsprogramms im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Wurftechniken

Die Go-kyo ist für den Deutschen Judo Bund eine wichtige historische Systematisierung von Wurftechniken. Deshalb sollen zum ersten Dan die sieben Wurftechniken der Go-kyo gezeigt werden, die im Kyu-Ausbildungsprogramm noch nicht erwähnt wurden.

3. Bodentechniken

Als Kompromiss zwischen Namensgebung des Kodokan und gewachsener methodischer Tradition in Deutschland werden 5 Haltegriff- 7 Armhebel- und 7 Würgegriffgruppen benannt. Zum 1.Dan soll jeweils eine Variante demonstriert werden.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Der Prüfling soll seine Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären und demonstrieren können. Dazu gehören Fassartstrategien zu beiden Auslagen und die bevorzugte Wurfposition mit evtl. vorbereitender Technik (max.5min.).

Als Wurfverkettung kann sowohl Finte als auch Kombination gezeigt werden. Alle Techniken, auch die Konter, sind frei wählbar, sollten aber in taktischem Zusammenhang stehen. (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht)

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein. Beim Erarbeiten gegen die Bank/Bauchlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt. Grundsätzliches Abwehrverhalten am Boden, wie z.B. „Einrollen“, wird im Begleitskript ausführlich erläutert. (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht)

6. Übungsformen

Die grundlegenden Übungsformen Tandoku-renshu (mit sicherem Stand nach Platzwechsel) und Uchi-komi aus dem Stand in korrekter Auslage und günstigem Griff (wir empfehlen Kontakt-Uchi-komi ohne den Partner auszuheben) sollen zur Spezialtechnik demonstriert werden.

7. Theorie

Einfache bewegungstheoretische Aspekte: Der Prüfling soll in der Lage sein, einfache biomechanische Aspekte, wie Zug- und Druckrichtung, Kontaktpunkte und Kräftewirkung von Techniken, sowie Gleichgewichtsverhalten von Uke und Tori zu erklären.

8. Kata

Die Nage-no-kata bleibt weiterhin die traditionelle Kata für den 1.Dan. Sie wurde in den letzten drei Kyustufen systematisch vorbereitet und muss nun zum ersten Mal komplett (auf der Grundlage der Kodokan DVD von 2008) demonstriert werden.

Lexikon/neue japanische Begriffe

1. Tsurigoshi	Hüftzug
2. O-soto-guruma	Großes Außenrad
3. Sukui-nage	Schaufelrad
4. Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
5. Sumi-otoshi	Eckenkippe
6. Harai-tsurikomi-ashi	Hebezug-Fußfegen
7. Yoko-wakare	Seitenriss
8. Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
9. Hara-gatame	Hebel mit Hilfe des Bauchs
10. Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
11. Ashi-gatame	Bein(Fuß)hebel; Hebeln mit Hilfe des Beines/Fußes
12. Kata-te-jime	Würgen (hauptsächlich) mit einer Hand
13. Ryo-te-jime	Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“
14. Ashi-jime	Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine
15. Tandoku-renshu	Einzelübungen; Übungen ohne Partner (Übungsform)
16. Uchi-komi	Wiederholte Wurfansätze ohne Wurf (Übungsform)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

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

Vorkenntnisse	alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
Wurftechniken (6 Aktionen)	Sode-tsurikomi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	Obi-otoshi
Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osaе-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 • 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren • 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners • 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen) 					
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und 2 in Oberlage • Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes • je ein Abwehrverhalten gegen 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					

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 2.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Der zweite Dan soll die Kenntnisse der ersten Stufe wiederholen, festigen und perfektionieren, aber auch den Kenntnisstand aller bisherigen Ausbildungsstufen erweitern und variieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Wurftechniken

Aus den 67 offiziellen Wurftechniken des Kodokan (Judoschule des Begründers Kano in Tokio) wurden zum zweiten Dan sechs weitere Wurftechniken ausgewählt, die aus Sicht des DJB eine sinnvolle Ergänzung des bereits abgeprüften Wurfrepertoires darstellen.

3. Bodentechniken

Zu den jeweiligen Haltegriff-, Armhebel- und Würgetechniken sollen jeweils zwei Varianten gezeigt werden. Der Prüfling muss sich auf alle Bodentechniken vorbereiten, die Prüfungskommission soll ca. 20 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1.Dan soll der Prüfling weitere technisch/taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik komplettieren, falls der Gegner diese verhindert. Desweiteren sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten, 5 Kombinationen oder Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners und 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen oder Übersteigen, aus realistischen Situationen demonstriert werden

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Anwendungsaufgaben Ne-waza sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen, wie z.B.

Einsatz des eigenen Körpergewichts, Aktionsfreiheit des Gegners einschränken (z.B. durch Blockieren und Fesselung), keine Angriffsmöglichkeiten für den Gegner bieten (z.B. „langer Arm, langer Hals“), Blockieren der Bewegungsachsen,... zu beachten. Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfregelein einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden.

6. Übungsformen

Unter Nage-komi Formen verstehen wir das Durchwerfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-kata bzw. Auslage. Als Steigerung zum ersten Dan kommen weitere Uchi-komi Formen wie Bahnen-uchi-komi, Wechsel-uchi-komi, 3er-uchi-komi oder Uchi-komi aus freier Bewegung hinzu.

7. Theorie

grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Gesichtspunkte: Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Technik (Systematisierung, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften) nach mindestens zwei Gesichtspunkten vertraut sein. Die Begriffe Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen incl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden.

8. Kata

Katame-no-kata

Der Prüfling soll vor Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann eine alternative Kata gezeigt werden. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

17. Kodokan	Lehrhalle des Weges
18. Sode-tsuri-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
19. Yama-arashi	„Bergsturm“ (Handwurf)
20. Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in einen Wurf
21. Tawara-gaeshi	Reisballen-Wurf
22. Morote-gari	Beidhandsicheln
23. Obi-otoshi	Gürtelwurf (Handwurf);statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel (Handrücken nach unten)
24. Osae-komi-waza	Halte-technik
25. Kansetsu-waza	Hebel-technik
26. Shime-waza	Würgetechnik
27. Nage-komi	Wiederholtes Werfen (Übungsform)
28. Katame-no-kata	Kata der „Griff-techniken“
29. Rensa-no-Kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Sand-Boden)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

4.3 Deutscher Judo-Bund e. V. 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	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen		
Anwendungsaufgabe Boden / SV	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten 		
Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriformen		
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> • Judo-Werte • Rolle von Uke und Tori • Differenzierung nach Zielgruppen • Unterrichts- / Lehrmethoden 		
Kata	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 3.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Ab dem dritten Dan soll das Judo mehr und mehr reflektiert und gestaltet werden. Der dritten Stufe kommt eine gewisse Schleusenfunktion als Schnittstelle zwischen Reproduktion und eigener Gestaltung zu.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Wurftechniken

Die bisher erlernten Wurftechniken sollen in dieser Stufe durch jeweils drei frei wählbare Konter (Kaeshi-waza)- und Einrolltechniken (Maki-komi-waza) aus dem offiziellen Kodokan Programm erweitert werden.

3. Bodentechniken

Ab dem dritten Dan soll der Judoka in der Lage sein, die grundlegenden Prinzipien der Bodentechniken zu demonstrieren und zu erläutern. Dazu gehören Wirkungsprinzipien von Haltegriffen, wie Belastung und Fixation, grundlegende Befreiungsmöglichkeiten, sowie Wirkungsweisen von Hebel- und Würgetechniken.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens gelten als Kernkompetenzen eines Judoka. Dazu gehören technisch/taktische Zusammenhänge von Eröffnungs- und Fassartstrategien, Auslageverhalten, Handlungsketten und alle Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens. Der Prüfling soll dies anhand von zwei frei wählbaren Beispielen ausführlich erläutern und demonstrieren.

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Es sollen eine logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich aus den Gegenreaktionen anbieten.

Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration, mit den technisch./taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten beschrieben und begründet werden.

6. Übungsformen

Bereits in der Kyu-Ausbildung wurden Randoriaufgaben systematisch von Stufe zu Stufe gesteigert abgeprüft. Zum dritten Dan sollen auf dieser Basis komplexere Aufgabenstellungen des Randori (z.B.: Griffkampf- oder Zeitdruckrandori) formuliert und mit einem kooperativem Partner demonstriert werden

7. Theorie

Gestaltung des Judounterrichts; an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen, sowie Kenntnisse über unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund.

Der Prüfling soll die „Judo-Werte des DJB“ nennen und erläutern und das Rollenverhalten von Uke und Tori beschreiben und begründen können.

8. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata mündlich erläutern.

Als Go no sen no Kata sollte die Nage waza ura no Kata von Mifune demonstriert werden. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann auch eine alternative Gonosen-no-Kata (vgl. Begleitmaterialien) gezeigt werden.

Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

30. Waza	Technik
31. Kaeshi	Gegen (technik)
32. Maki-komi	Einrollen, Einwickeln
33. Kime-no-kata	Kata der Entscheidung
34. Gonosen-no-kata	Kata der Gegenwürfe

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

4.4 Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 4. Dan

Vorkenntnisse	alle Aufgaben der Kyu- und bisherigen Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
Standtechnik (stichprobenartig)	<p>Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicheln • Fegen • Blockieren / Stoppen • Verwringen • Einhängen • Eindrehen • Ausheben • Einrollen • Selbstfallen
Bodentechnik (stichprobenartig)	<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <p style="margin-left: 40px;">a) Angriff aus Ober- und Unterlage b) Abwehr aus Ober- und Unterlage</p> <p>jeweils zu allen Standardsituationen</p>
Theorie	geschichtliche Entwicklung und prinzipieller Hintergrund
Kata	wahlweise Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Ab dem vierten Dan soll die Beschäftigung mit der Theorie der Sportart intensiviert werden. Die langjährige Erfahrung, die gesteigerten Kenntnisse und die daraus entstehende Kreativität sollen in dieser Stufe zum Ausdruck kommen und möglichst auch an andere weitergegeben werden.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Standtechniken

Die oben aufgeführten Wurfprinzipien sollen anhand von jeweils zwei unterschiedlichen Wurftechniken aus jeweils zwei unterschiedlichen, judotypischen, sinnvollen Situationen erläutert und demonstriert werden. (nähere Erläuterungen zu den Wurfprinzipien im Begleitskript)

Der Prüfling muss sich auf alle Prinzipien vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

3. Bodentechniken

Grundsätzliche Verhaltensweisen am Boden, wie Angriffs- und Verteidigungsverhalten, sowie realistische Lösungsmöglichkeiten gegen alle Standardsituationen müssen sowohl erläutert, begründet und ausführlich demonstriert werden können. Dies gilt für das Angriffs- und auch für das Verteidigungsverhalten, sowohl in Ober- als auch in Unterlage. Zu unseren Standardsituationen des Bodenkampfes gehören:

- die Bauchlage
- die Bankposition
- die Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen)
- die Beinklammer (ein Bein ist geklammert, einfach oder doppelt)

Der Prüfling muss sich auf alle Standardsituationen vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Theorie

Geschichtliche Entwicklung und die Judo-Prinzipien,

Der Prüfling soll die historische Entwicklung des Judo von den Ursprüngen in Japan bis zur Gegenwart in Deutschland skizzieren können.

Er soll die Bedeutung von Jigoro Kano und den von ihm entwickelten Prinzipien, **Sei-ryoku-zen-yo** und **Ji-ta-kyo-ei**, kurz beschrieben und bewerten.

5. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata sowie die Besonderheiten gegenüber den Kata für den 1. bis 3. Dan mündlich erläutern. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

35. Jigoro Kano

Begründer des Judo

36. Ji-ta-kyo-ei

Das moralische Prinzip des Judo

37. Sei-ryoku-zen-yo

Das technische Prinzip des Judo

38. Goshin-jutsu

Selbstverteidigungs-Technik

39. Ju-no-kata

Kata des Nachgebens

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

4.5. Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 5. Dan

Vorkenntnisse	alle Aufgaben der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
Technik	<p>Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von zwei komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen:</p> <p>1. Kata → Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p> <p>2. Methodik → zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen</p> <p>3. Technik / Taktik → das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers</p>
Theorie	grundlegende Gedanken zur Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka
Kata	<p>Itsutsu-no-kata und Koshiki-no kata oder Itsutsu-no-kata und Kime-no kata (nur wenn nicht bereits gezeigt, Eintrag Judopass)</p>

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 5.Dan

Prüfungsschwerpunkte

In dieser letzten Prüfung soll der Prüfling nicht nur durch freie Kreativität gestalten, sondern sich und vielleicht auch das Judo weiter zu entwickeln. Er hat die Welt des Judo tief durchdrungen und kennt auch die wichtige deutschsprachige Literatur der Sportart.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Technik

Aus den drei oben genannten Themenbereichen muss der Prüfling zwei frei wählen. Diese Themen sollen ausführlich schriftlich vorbereitet werden und diese Ausarbeitung liegt der Prüfungskommission in zweifacher Ausgabe vor. (Zur Erstellung dieser Aufgabe werden im Begleitskript ausführliche Hilfen beschrieben).

1. Die eigenständig entwickelte Kata soll aus ca. 15 technischen Elementen bestehen und möglichst ein oder sogar mehrere technische Prinzipien verdeutlichen.
2. Aus der großen Vielfalt der methodischen Wege sollen zwei unterschiedliche Möglichkeiten zur Entwicklung von Judotechniken dargestellt werden. Es können verschiedene Methoden, wie Ganzheits- Teillern- oder gar analytisch-synthetische Methode nach Ohgo, aber auch eigene Methoden zur Auswahl kommen. In dem Zusammenhang sollen auch vorbereitende Spiel- und/oder Übungsformen zum Thema demonstriert und erläutert werden.
3. Ein Handlungsrepertoire besteht aus allen Techniken und technisch-taktischen Handlungen die ein Kämpfer im Wettkampf hervorbringt. Es kann das eigene Wettkampfprofil oder auch das eines anderen Wettkämpfers beschrieben und demonstriert werden.

3. Theorie

Grundlegende Gedanken zu Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka,

- Aktuelle Entwicklungstendenzen des Judo (z.B.: Technik/Taktik im Wettkampf, Judo als Kindersport, Judo als „Verhaltenstherapie“, Judo als „Lebensweg“, usw.).
- Selbstverständnis des Judoka (z.B.: als Sportler, als Kampfkünstler, als Schüler, als Meister, als Funktionär oder Kampfrichter)

Der Prüfling soll einen Standpunkt zu einer diesbezüglichen aktuellen Entwicklung einnehmen und umfassend begründen können.

4. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der beiden Kata sowie deren historischen Bezug und Bedeutung für die Entwicklung des Judo mündlich erläutern. Die Kime-no-kata kommt nur dann zur Auswahl, wenn sie nicht bereits zum dritten Dan gezeigt wurde. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

40. Itsutsu-no-kata

Kata der fünf Symbole

41. Koshiki-no-kata

Kata der alten Formen

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

5. Begleitmaterial zum Dan-Prüfungsprogramm

5.1 KANO, Jigoro



Erzieher, Vater des modernen Sports in Japan und Begründer des Judo (28.10.1860 – 4.5.1938)

Tabellarische Übersicht zum Leben von Jigoro Kano

(zusammengestellt von Ulrich Klocke, 2009)

Jahr	Kano	Schule, Studium, Beruf	Jujutsu, Judo, Kodokan	Entwicklung in Japan und Deutschland
1860	am 28. Oktober geboren, in Mikage, / Kobe	als 3. Sohn und jüngstes von fünf Kindern von Jirosaku Mareshiba KANO* und seiner Frau (TAKEZOE) Sadako (Tochter des Gelehrten Shin'ichiro TAKEZOE)	Kanos Vater war ein hochrangiger Beamter, offen für die neuen Ideen; Mitglieder der Kano-Familie waren wohlhabende Sake-Brauer („Kiku Masamune“ = Sakemärke)	
1869	Tod der Mutter; Kano ist 9 Jahre alt	Jigoro und Bruder Kensaku gehen in Tokio auf Privatschule;	1868 Meiji-Restauration: Macht vom Shogun zurück an Meiji-Kaiser	Samurai verloren das Recht Schwerter zu tragen (1871); in sozialer und kultureller Hinsicht eine Zeit großer Unruhe
1873	Kano ist 13 Jahre alt	Wechsel auf die Privatschule Ikuei Gijyuku in Shiba („Privatschule für Bildung“ in Tokyo), wo er besondere Unterweisung <u>in Englisch und Deutsch</u> von Muttersprachlern erhält	KANO wird erstmals bewusst, dass er über „körperliche Defizite“ verfügt; er ist 1,56 m groß und nur ca. 45 kg schwer	Die Kriegskünste geraten zunehmend in Misskredit, gelten als Symbol der „alten“ Zeit
1874	Kano ist 14 Jahre alt	Wechsel zur Tokyo Fremdsprachenschule („Tokyo Gaikokugo Gakko“), mit Schwerpunkt Englischstudium	„Budo“ als Begriff entstand erst in der Meiji-Zeit um 1880	„Bushido“ wird etabliert als eine „allgemeine moralische Basis für die Armee“
1875	Kano ist 15 Jahre alt	Wechsel zur Kaisei Akademie, eine der führenden Schulen für höhere Bildung, studiert Literatur, aber auch Politik und Volksökonomie; .		
1877	Kano ist 17 Jahre alt	„Kaisei Gakko“ wird 1877 die Tokyo Universität, die erste Erziehungs-institution des Landes; Kano studiert Literatur 1878	Kano geht zum Tenjin Shinyo Ryu und erhält erstmals Unterricht in Ju-jutsu bei Hachinosuke FUKUDA (49), Schwerpunkt: Kata + Randori	Die Kobusho , die Kriegskunstschulen für junge Samurai waren während der Meiji-Zeit verschwunden Japan sprang in knapp 15 Jahren vom Mittelalter in die Neuzeit!
1879	Kano ist 19 Jahre alt		FUKUDA stirbt im Alter von 52 Jahren; KANO übernimmt Dojoleitung; studiert weiter bei Masatomo ISO (62 Jahre alt), (Schwerpunkt Kata)	
1880	Kano ist 20 Jahre alt		Kano wird ISOs Assistent	Kanos prägende intellektuellen Jahre während der Revolution des Denkens in Japan
1881	Kano ist 21 Jahre alt	Kano <u>beendet</u> die Tokyo Imperial Universität mit Abschlüssen in Literatur, Politikwis-senschaften und Poli-tischer Ökonomie; beginnt mit Ethikstudium	Meister ISO stirbt im Juni 1881; (nach 2 Jahren Studium des Jujutsu <u>mit 19 Jahren!</u>); Kano wird Meister des Tenjin-Shinyo KANO setzt sein Jujutsu Studium im Kito Ryu bei Tsunetoshi IIKUBO fort	Kuninori SUZUKI hatte 1714 Kito-ryu kumiuchi in Kito-ryu Judo umbenannt, auch wenn es meist Kito-ryu Ju-jutsu genannt wurde; Kano benutzt den Begriff Judo, um sich vom in Verruf geratenen Ju-jutsu zu unterscheiden
1882	Kano ist 22 Jahre alt	Kano wird Lehrbeauftragter in Politikwissenschaften und Volksökonomie am Gakushuin, einer „Adelschule“ Kano schließt sein Studium der Ästhetik und Moral ab	<ul style="list-style-type: none"> • Gründet den Kodokan im Eishoji-Tempel mit neun Schülern aus der Kito-Ryu • Gründung des „Kano-juku“ (Kano-Internat), das zu dieser Zeit den „Kern des Kodokan“ bildet 	
1883	Kano ist 23 Jahre alt	Kano gründet den Kobunkan („Institut für Kulturverbrei-tung“), eine Englischschule für Studenten aus China und wird deren Direktor bis 1889	<ul style="list-style-type: none"> • KANO verleiht erstmals den 1. Dan an seine Schüler TOMITA und SAIGO im August 1883; • Kano erhält 1883 die Lehrerlaubnis, Kito-ryu Jujutsu zu unterrichten = „Menkyo kaiden“ 	

1884	Kano ist 24 Jahre alt	Kano: „Durch das Vereinen all der Vorteile, die ich verschiedenen Schulen des Ju-jutsu entnommen habe und durch das Hinzufügen meiner eigenen Techniken, habe ich ein neues System der Körperertüchtigung, des mentalen Trainings und des Wettkampfs gefunden. Dieses System nenne ich Kodokan-Judo.“	Eigentliche Gründung des Kodokan-Judo; Randori und Kata werden eingeführt, Vorlesungen und Diskussionen waren Teil der Erziehung. Judo wird als Lebensweg gesehen „Kuzushi“ als Prinzip wird eingeführt	
1884-85			Nage-no-kata und Katame-no-kata wurden in ihren originalen Formen entwickelt Shiro Saigo wird mit 16 Jahren Kodokan-Student („Yama-arashi“)	
1885 + 1886	Kano ist 25 Jahre alt	<ul style="list-style-type: none"> • Kano wird zunächst Geschäftsführer und 1886 dann Konrektor am Gakushuin. • Am 15. September 1885 stirbt sein Vater Die Kodokan-shi-tenno (vier Himmelskönige): <ul style="list-style-type: none"> • YAMASHITA, Yoshitsugo (1865-1935) • SAIGO, Shiro (1866-1922) • YOKOYAMA, Sakujiro (1869-1912) • TOMITA, Tsunejiro (1865-1937) 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Kodokan gibt es nach 3 Jahren erst <u>98 eingeschriebene Mitglieder</u> • ein schwarzer Gürtel kennzeichnet den Meistergrad im Judo • Kodokan besiegt führende Ju-jutsu Lehrer der Polizei (1887/1888) • Yamashita und Yokoyama werden Instruktoren bei der Tokyo-Polizei 	
1887	Kano ist 27 Jahre alt		Ju-no-kata, Go-no-kata und Itsutsu-no-kata werden entwickelt.	
1888	Kano ist 28 Jahre alt		<ul style="list-style-type: none"> • Kanos Kito-ryu Lehrer IIKUBO stirbt • Kodokan-Lehrer unterrichten an der Japanischen Marine Akademie 	
1889	Kano ist 29 Jahre alt	Kano tritt als Konrektor des Gakushuin zurück (19.8.) und macht am 13.9.1889 im Auftrag des Erziehungsministeriums eine 16-monatige Studienreise durch Europa mit dem Schwerpunkt Studium europäischer Bildungssysteme.	<ul style="list-style-type: none"> • Der Kodokan umfasst 1.500 Vollzeit-Studenten; mehrere Zweigstellen in Tokyo • Kanos Schüler vergrößern den Kodo-kan während Kano durch Europa reist • Judo muss <u>pädagogisch wertvoll</u> sein, nicht nur im Zweikampf überlegen 	
1891	Kano ist 31 Jahre alt Sumako TAKEZOE,	am 16. Januar 1891 kehrt er zurück; mit 31 Jahren wird Kano berühmt, doch seine Schüler haben in Japan den Kodokan nach vorne gebracht Kano wird zunächst wieder Lehrer im Gakushuin; nur wenig später verlässt er Tokyo alleine, um Direktor der 5. Höheren Schule in der Präfektur Kumamoto zu werden (sonin-Beamter 2. Ranges)	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Rückreise von Europa gibt es mehrere Episoden; zunächst die „Pyramidenbesteigung“, dann der „Haltegriff gegen den russischen Major“ und schließlich die berühmte Geschichte, wie „Kano den Russen wirft und seinen Kopf schützt“, die den Mythos des Judo steigern und die Person Kanos in Japan berühmt machen; 	
1893	Kano ist 33 Jahre alt	Kanos erstes Kind, eine Tochter, wird geboren; insgesamt 8 Kinder (5 Mädchen, 3 Jungen Kano wird zunächst Abteilungsleiter einer Sektion im Erziehungsministerium - im Juni wird KANO Direktor der 1. Höheren Mittelschule in Tokyo (Pionier bei der Einführung der Leibesübungen und des Sports an Schulen) - im September wird KANO Direktor der höheren Lehrerbildungsanstalt Tokyo , die Lehrer ausbildet; diese Position behält er bis zu seiner Pensionierung 1920.	Die Kodokan-shi-tenno (Yamashita, Saigo, Yokoyama, Tomita) hielten während Kanos Auslandsreisen (zwischen 1889-1893) den „Betrieb“ im Kodokan aufrecht! <ul style="list-style-type: none"> • Fast 3.000 Mitglieder im Kodokan 	
1894	Kano ist 34 Jahre alt	Der „Kodokan-Rat“ wird ins Leben gerufen, der mit Kano – als Vorsitzenden - den Kodokan managed. (Kano als „Supervisor“)	Erstmals nimmt Kodokan monatliche Trainingsabgaben, allerdings geringe	
1895	Kano ist 35 Jahre alt	Kano unterrichtet drei Elemente des Judo: Judo als Leibeserziehung, als Kampf und als Ethisches Training	Die erste Go-kyo no waza wird offiziell im Kodokan eingeführt.	
1896	Kano ist 36 Jahre alt	Kano übernimmt den Aufbau der Ausbildung chinesischer Studenten, einer privaten Einrichtung mit zunächst 13 Studenten.		Die 1. Olympischen Spiele der Moderne werden in Athen abgehalten

1897	Kano ist 37 Jahre alt am 3. März wird Rinobu als 1. Sohn geboren	Geburt von Rinobu, dem 1. Sohn Kano wird am 20.8.1897 seines Amtes als Direktor der Lehrerbildungsanstalt Tokyo enthoben, übernimmt die Position jedoch drei Monate später wieder.		
1898	Kano ist 38 Jahre alt	KANO wird vom Erziehungsminister zum „Leiter des Amtes für Allgemeine Schulangelegenheiten“ berufen; tritt als Direktor der Lehrerbildungsanstalt zurück. Den neuen Posten behält er jedoch nur knapp ein Jahr. Danach zwei Jahre ohne feste Anstellung.	Im Januar 1898 erhalten YAMASHITA und YOKOYAMA als Erste den 6. Dan, den 7. Dan im Oktober 1904	
1899	Kano ist 39 Jahre alt		Der Kodokan gibt erstmals eine Liste mit Wettkampfgeregeln heraus.	
1900	Kano ist 40 Jahre alt	Kanos 2. Sohn Risei wird geboren	Die Kodokan-Schwarzgurt-Vereinigung und das Kodokan Forschungsinstitut werden gegründet.	Die 2. Olympischen Spiele finden in Paris statt
1901	Kano ist 41 Jahre alt	Zum dritten Mal Direktor der Higher Normal School in Tokyo, diesmal bis 16. Januar 1920. KANO erachtet körperliche Aktivität der Lehreranwärter als unerlässlich, wegen der Körperkultur und als Charakterbildung.	<ul style="list-style-type: none"> • Judo und Kendo erfreuten sich schon großer Popularität. • Kodokan-Mitglieder: 6000 • Schwarzgurte: 218 • Vielzahl ausländischer Besucher im Kodokan 	
1902	Kano ist 42 Jahre alt	Kano wird nach China eingeladen , um dort verschiedene Bildungseinrichtungen zu besuchen; dreimonatige Reise von Juji-Oktober	Yoshitsugu Yamashita reist in die USA, um dort Judo zu unterrichten (u.a. Präsident Roosevelt!)	
1906	Kano ist 46 Jahre alt		1906 in Kyoto ein Treffen der 13 wichtigsten Ju-jutsu Schulen, die Katame-no-kata wird festgelegt	Zwei japanische Kreuzer kommen nach Kiel; vor dem deutschen Kaiser Wilhelm II werden japanische Nahkampfkünste vorgeführt; Der Jujutsu-Lehrer Agitaro Ono kommt an die Militärturnanstalt Berlin und nach Lichtefelde; außerdem unterrichten Katsugama Higashi, Jujio Tani, Raku Uynichi und Taro Mayaki Jujutsu in Deutschland; Erich Rahn gründet die erste deutsche Jiu-jitsu Schule
1907	Kano ist 47 Jahre alt		Kano verlängert die Ärmel und Hosenbeine des Judogi, als Schutz für Knie und Ellbogen; die Jacke wird gekürzt	
1909	Kano ist 49 Jahre alt	Kano wird erster Asiate im Internationalen Olympischen Komitee	Kodokan erhält den Status einer Stiftung mit Kano als Präsident	
1911	Kano ist 51 Jahre alt	Gründung der Dai Nihon Taiiku Kyokai* (Großjapanische Vereinigung für Leibeserziehung = Japanischer Sportbund) mit Kano als Präsidenten;	Im Kodokan wird eine Abteilung ins Leben gerufen, mit der speziellen Aufgabe Judo-Instruktoren auszubilden.	1910 lässt die Berliner Polizei ihre Beamten durch Rahn im Jiu-jitsu ausbilden
1912	Kano ist 52 Jahre alt	Mit Kano als Mannschaftsführer und OMORI als Funktionär sowie zwei Sportlern (ein Sprinter, ein Langstreckler) traten am 7.6.1912 die ersten Asiaten die Reise zu den Olympischen Spielen in Stockholm an, die nicht von Erfolg gekrönt war.	Kano nutzte die Reise, um durch Vorträge und Demonstrationen seine Kampfkunst Judo und die dem Judo zugrunde liegenden Philosophie bekannt zu machen, um zu einer weltweiten Verbreitung beizutragen Bis zu seinem Tod fehlte er nur wegen Krankheit bei den Olympischen Spielen von Paris 1924	Kaiser Meiji stirbt! Ende der Meiji-Zeit (1868-1912) Beginn der Taisho-Zeit mit Thronfolger Yoshihito (1879-1926)
1914	Kano ist 54 Jahre alt		Am 25. Dezember 1914 wird die Kodokan Judo Association gegründet, um die Verbreitung des Judo zu unterstützen. Die ersten Schulmeisterschaften im Judo für Höhere Schulen.	Der 1. Weltkrieg bricht aus im Juli 1914. Von 1914-1918 ruht in Deutschland die weitere Entwicklung
1915	Kano ist 55 Jahre alt	Fakultät für Leibesübungen: Es werden die Fachbereiche „Gymnastik“ (Taiso), Judo und Kendo unterrichtet.	Kano ist sehr aktiv, um Judo an den Schulen einzuführen.	

1920	Kano ist 60 Jahre alt	Kano tritt von seinem Posten als Direktor der Tokyoter Lehrerbildungsanstalt zurück. Gründe: Reisen, Kodokan, Diabetes. Die japanische Regierung ehrt ihn für seine Verdienste um die jap. Gesellschaft.	Im Kodokan wird die Go-kyo von 1895 überarbeitet ; 8 Würfe werden herausgenommen, 6 werden hinzugefügt Kano hört auf, einen Judogi zu tragen, statt dessen trägt er einen Hakama	Am 6. Juni reist Kano zu den 7. Olympischen Spielen nach Antwerpen. Er macht seine fünfte Europareise zum Studium von Erziehungseinrichtungen. Kehrt am 11.2.1921 zurück
1922	Kano ist 62 Jahre alt	<ul style="list-style-type: none"> Am 22. Februar 1922 wird Kano ins Oberhaus gewählt. Der Kodokan Kultur Club wird gegründet am 1. Januar. Hohe politische Vertreter nehmen teil. 	<ul style="list-style-type: none"> Sei-ryoku-zen-yo und Jita-kyoei werden als Judo-Prinzipien formuliert Kano verkündet die Komplettierung des Kodokan-Judo als eigenständiges System 	Gründung des 1. Jiu-Jitsu Clubs Frankfurt am Main durch Alfred Rhode; später auch Gründung von Clubs in Wiesbaden und Berlin
1923	Kano ist 63 Jahre alt	Die Schülergrade werden farbig: Anfänger = hellblau; 5./4. Kyu = weiß; 3.-1. Kyu = braun; Kinder 3.-1. Kyu = violett	Im November 1923 werden die Frauen-, und Kinderabteilung des Kodokan gegründet.	
1924	Kano ist 64 Jahre alt	Kano wird zum emeritierten Professor der Tokyoter Lehrbildungsanstalt ernannt.		Die Spiele der 8. Olympiade finden in Paris statt. Gründung des „Reichverbandes für Jiu-Jitsu. Vorsitzender: Walter Strehlow;
1926	Kano ist 66 Jahre alt		Am 9. November wird ein eigenes Dojo für Frauen eröffnet.	Verbands- und Clubmeister dürfen farbige Gürtel tragen; Farben nicht vorgegeben 1. dt. Meisterschaften im Jiu-jitsu in Köln; von da an regelmäßig
1929	Kano ist 69 Jahre alt			1929 finden die ersten Judo-Kämpfe zwischen dem Budokwai London und dem 1. JJC Frankfurt statt; mit dabei: Gunji Koizumi, Alfred Rhode, Edgar Schäfer u.a. Unterschied zwischen Jiu-jitsu und Judo wird deutlich!
1930	Kano ist 70 Jahre alt	Erziehungsminister Tanka besucht den Kodokan, um eine Rede über „Probleme der Erziehung“ zu halten.	Ab März 1930 werden die Meistergrade durch Farben kenntlich gemacht: <ul style="list-style-type: none"> bis 5. Dan – schwarz; 6.-9. Dan – rot-weiß; 10. Dan – rot (später ab dem 9. Dan) Über die Vergabe entschied in den ersten Jahren alleine KANO	1930 Rückkämpfe der deutschen Judoka in England gg. verschiedene Vereine, u.a. auch den Budokwai London; die Universitäten Köln und Hamburg haben Jiu-jitsu im Programm; Lehrer in Köln: Heinrich Frantzen
1931	Kano ist 71 Jahre alt	Am 15. November werden die 1. All-japanischen Judomeisterschaften durchgeführt (mit Kanos Schwiegersohn TAKASAKI als Sieger)	Sowohl Kendo als auch Judo werden teil des Ausbildungscurriculums der Tokyoter Lehrerbildungsuniversität.	
1932	Kano ist 72 Jahre alt	In einem Brief vom 10.1. 1935 begründet er die Bewerbung auf Englisch ausführlich für das IOK.	Die Medizinische Forschungsabteilung des Kodokan wird eingeführt.	Spiele der 10. Olympiade in Los Angeles 1. Int. Judo-Sommerschule in Frankfurt aM; Leitung: Alfred Rhode, Lehrer: Koizumi, Tani, Ishiguro, Kitabatake; Gründung des Deutschen Judo Rings (Alfred Rhode) und der Europäischen Judo-Union (EJU)
1933	Kano ist 73 Jahre alt	Kano macht seine 10. Überseereise, zum IOC nach Wien	In Europa gibt er Judovorführungen. Über seine Demo in London berichtet „The Times“	<ul style="list-style-type: none"> Kano reist zu Lehrgängen mit Tadasaki und Kotani nach Berlin Kano trifft erstmals Hitler und andere Regierungsmitglieder Kano setzt Judo in Deutschland als Begriff amtlich durch
1934	Kano ist 74 Jahre alt	Die 50-Jahres-Feier findet in Anwesenheit eines kaiserlichen Prinzen und zahlreicher hoher Würdenträger aus Politik und Gesellschaft des ganzen Landes statt.	Am 23. November wird der 50. Jahrestag der Gründung des Kodokan gefeiert.	<ul style="list-style-type: none"> Kano reist nach Athen zum IOC-Treffen zur Feier des 40-jährigen Jubiläums der Olympischen Spiele. 1. Europameisterschaften im Judo in Dresden

1935	Kano ist 75 Jahre alt	Kano erhält von der Zeitschrift „Asahi“ eine Trophäe als „Vater des Sports“ in Japan für seine herausragenden Verdienste in den Bereichen Kunst, Wissenschaft und Sport.	Am 26. Oktober erhält Yoshitsugu Yamashita , jahrzehnte Kanos engster Vertrauter im Kodokan war, posthum als erster Judoka den 10. Dan	
1936	Kano ist 76 Jahre alt	In Berlin fällt das IOC am 31.7.1936 die Entscheidung für Tokyo; Tokyo schien der sichere Austragungsort für die Spiele 1940 zu sein KANO reist zum wiederholten Male durch Europa		Kano nimmt an den Spielen der 11 Olympiade in Berlin teil.
1937	Kano ist 77 Jahre alt		Tsunejiro Tomita, der erste Schüler des Kodokan erhält am 13. Januar den 7. Dan verliehen	Ausbruch des Krieges Japans mit China
1938	Kano stirbt am 4. Mai 1938	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an einem Kongreß des IOC in Kairo, wo er vorschlägt, Tokyo solle die 12. Olympischen Spiele trotz der bestehenden politischen Ereignisse ausrichten und Sapporo 1940 die Winterspiele. Trotz massiver Vorbehalte gelingt KANO die IOC-Mitglieder zu überzeugen, an Tokyo festzuhalten und Sapporo zu nominieren. • Auf der Rückreise von Kairo stirbt Kano an Bord des Schiffes Hikawamaru im Alter von 77 Jahren • am 16. Juli 1938, sagt das Japanische Olympische Organisationskomitee die Spiele von 1940 ab 	Judo wird von Kano als ein Erziehungssystem angesehen mit drei Zwecken: <ul style="list-style-type: none"> • Leibeserziehung • Ausbildung kämpferischer Qualitäten • Geistiges und emotionales Training Mit dem letzten Ziel, sich selbst zu perfektionieren und seinen Beitrag zum Wohlergehen der Welt zu leisten	
1939				<ul style="list-style-type: none"> • Die Int. Judo-Sommerschule 1939 gibt die letzte Gelegenheit für internationale Kontakte vor dem 2. Weltkrieg
1939-1948				<ul style="list-style-type: none"> • Während des 2. Weltkrieges und danach keine Judo-Aktivitäten

5.1.1 Kanos Grundprinzipien des Judo

Kano formulierte zwei grundlegende Prinzipien des Judo, die wesentlich dazu beigetragen haben, dass sich Judo über die ganze Welt verbreitet hat und fast überall nicht nur als Sportart, sondern auch als Erziehungssystem verstanden wird.

1. „**Sei ryoku zen yo**“; das technische Prinzip, (bestmöglicher Einsatz von Geist und Körper)
Dieses technische Prinzip soll verdeutlichen, dass sich man nur mit stetigem Trainingsfleiß und der Beschäftigung mit sowohl körperlichen Fertigkeiten, als auch mentalen Fähigkeiten weiterentwickelt.

精力善用

2. „**Ji ta kyo ei**“; das moralische Prinzip, (gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen)
Dieses „moralische“ Prinzip verdeutlicht den pädagogische Wert der Sportart auf sozialer Ebene. Die Verantwortung für den Partner, das „miteinander kämpfen“ ohne sich oder den anderen zu gefährden, die Rücksichtnahme auf Schwächere ist Grundlage des Judo und in einer anderen Kampfsportart nicht unbedingt selbstverständlich.

自他共栄

5.2 Die Go-kyo – gestern und heute

Eine Reise durch die Geschichte der Technikentwicklung des Kodokan-Judo und ein Versuch, der Go-kyo den ihr zustehenden Platz zu geben.

von **Ulrich Klocke**, Oktober 2008 (überarbeitete 3. Fassung vom 14. Februar 2009)



Jigoro Kano mit 21, 29 und 55 Jahren

Einleitung

Im Jahr 2009 über die „Go-kyo gestern und heute“ zu sprechen mag dem einen als sehr gewagt oder anderen als ausgesprochen langweilig erscheinen.

Sehr gewagt mag man dieses Unterfangen deswegen ansehen, weil das Thema „Go-kyo“ für zahlreiche Judoka ein Reizwort darstellt, bei dem die eine Partei verächtlich abwinkt während die

andere Seite die Bedeutung der Go-kyo seit Jahren für unterschätzt hält. Das Thema „Go-kyo“ ist geeignet, die Judowelt zu polarisieren.

Langweilig mag es denjenigen Judoka erscheinen, die Judo im „Hier und Heute“ als lebendigen Wettkampfsport erleben und nicht nachvollziehen können, was eine 1920 konzipierte Zusammenstellung von Wurftechniken mit ihrem heutigen Training und ihren sportlichen Zielen zu tun haben soll.

Die Aufgabe mit diesem Beitrag besteht darin, deutlich zu machen, dass die Go-kyo auch heute noch ihre Bedeutung hat und das Studium ihrer Techniken jeden Judoka voranbringen kann.

Darüber hinaus soll aufgezeigt werden, dass eine Betrachtung der historischen Entwicklung bei der Zusammenstellung der Judotechniken den fortgeschrittenen Judoka helfen kann, fundierter und differenzierter zu verstehen, was und warum zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt entschieden wurde.

Schon zu Beginn daher eine erste These zur Go-kyo:

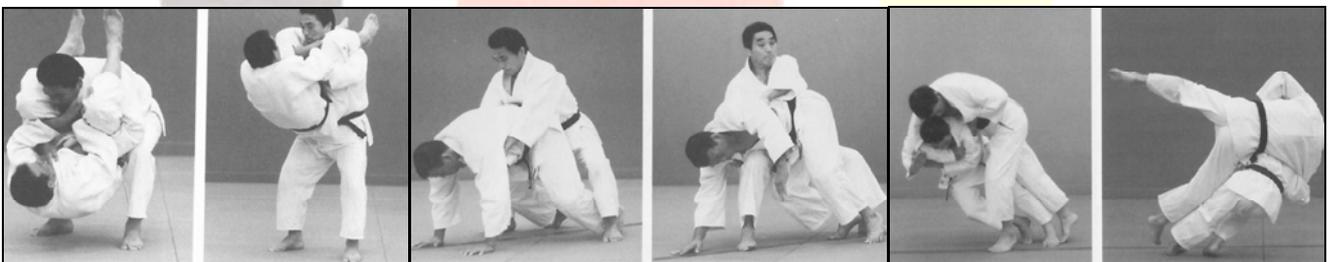
- Es ist keinesfalls langweilig, sich auf die Go-kyo einzulassen. Sowohl die Techniken der Go-kyo als auch die Hintergründe ihrer Zusammenstellung sind – wenn man sich darauf einlässt - ein spannender Aneignungsprozess, ein körperlicher und ein geistig-emotionaler.

Und eine zweite gleich hinterher:

- Die Beschäftigung mit der Go-kyo steckt für die meisten älteren Judoka (d.h. für alle, die ihren - sagen wir mal – Blaugurt) vor 1995 gemacht haben voller emotionaler Fallen. So kann Kritik an der Gokyo sehr persönlich wirken, denn möglicherweise fühlt man dadurch in Frage gestellt, ob die Art und Weise wie man selbst Prüfungen gemacht hat, schlechter gewesen ist, als die Art und Weise wie Prüfungen seit 1995 gemacht werden.

Aus diesen beiden Gründen soll im Folgenden versucht werden, möglichst viele Fakten für sich sprechen zu lassen.

Allerdings wird man dennoch – mangels hinreichend belegbarer Quellen – um Interpretationen und persönliche Meinungen und Erfahrungen nicht ganz herumkommen.



Techniken außerhalb der Go-kyo, aber innerhalb des Kodokan-Judo (Daki-age, Daki-wakare, Uchi-maki-komi)

Anmerkungen zur Go-kyo-no-kaisetsu („Erläuterung in fünf Stufen“)¹

„Die Grundlage beim Erlernen der Judo-Wurftechniken (Nage-waza) bilden heutzutage die so genannte Go-kyo-no-waza, die „Techniken der fünf Lernstufen“. Sie wurden aus einer Vielzahl unterschiedlicher Techniken ausgewählt und systematisiert und sind ungefähr in der Reihenfolge angeordnet, in der sie auch unterrichtet werden sollten.“ (*Kodokan Judo von Jigoro Kano, dt. 2007, S. 59*)

Die Go-kyo-no-kaisetsu in der heute gültigen Form ist eine aus 5 Stufen mit jeweils 8 Wurf-techniken („Nage-waza“) bestehende **STOFFSAMMLUNG**, die 1920 von einer Kommission hoher Danträger unter der verantwortlichen Leitung von Jigoro Kano zusammengestellt wurde.

¹ Übersetzung nach Niehaus 2003, S. 248)

„Go“ bedeutet fünf und „Kyo“ so viel wie Stufe oder Abschnitt, aber auch Lehrstufe. Die Go-kyo-no-kaisetsu² von 1920 ist eine überarbeitete Form der Go-kyo-no-waza, in der 1895 in ebenfalls 5 Stufen 42 Würfe zusammengefasst worden waren.

Anders als in der 2. Go-kyo von 1920, die Toshiro Daigo auch „*Shin Go-kyo no waza*“ nennt, waren die Techniken der ersten Go-kyo von 1895 (lt. Daigo „*Kyu Go-kyo no waza*“) nicht gleichmäßig über die fünf Stufen verteilt, sondern unregelmäßig (7-7-7-10-11), wobei der letzte Wurf der 5. Stufe (Tsurikomi-goshi) vermutlich erst 1910 oder 1911 hinzugefügt worden ist.

Die Wurftechniken als Schwerpunkt des Kodokan-Judo

„Das Ju-jutsu, das Meister Kano lernte, wurde im sechzehnten und siebzehnten Jahrhundert entwickelt. Später erweiterte er seine Untersuchungen und gründete 1882 das Kodokan-Judo mit einem neuen Ziel und System für Training und Praxis.“ (Toshiro Daigo: *Kodokan Judo, Throwing Techniques, Tokyo 2005, S. 8*)

Die Systematisierung der Techniken in zusammengehörige Gruppen war eine der großen Leistungen Kanos und eine wichtige Voraussetzung, sein Kodokan-Judo zu verbreiten. Kano selbst sagte dazu: „*Ich habe mich über viele Jahre mit der Verfeinerung des Ju-jutsu gewidmet und schließlich das Kodokan Judo entwickelt. Nachdem ich so viel wie möglich über das althergebrachte Ju-jutsu geforscht hatte, übernahm ich das Bewahrenswerte und verwarf das Ungeeignete. Ich verglich es mit wissenschaftlichen Theorien und formte es so, dass es der heutigen Gesellschaft angemessen ist*“ (Jigoro Kano 1889, in Watanabe, Ichiro Hrg.: „*Shiryō, Meiji budo shi, Quellen zur Geschichte der Kampfkünste in der Meiji-Zeit, Tokyo 1971, S. 85, in: Niehaus, Andreas „Leben und Werk Kano Jigoros (1860-1938), Würzburg 2003, S. 225*)

Die Wurftechniken (Nage-waza) gehören mit den Grifftechniken (Katame-waza) und den Schlag- und Trittschnitten (Atemi-waza oder Ate-waza) zu den „verschiedenen Methoden des Kampfes“ (Kano, in: Niehaus, 2003, S. 283), die es im Judo gibt.

„Das Werfen eines Gegners kommt am häufigsten vor“ (Kano, ebenda) und daher legte „Kano den Schwerpunkt des Trainings in erster Linie auf die Wurftechniken“ (Niehaus, 2003, 247) Toshiro Daigo (10. Dan) schreibt in seinem Buch „*Kodokan Judo Throwing Techniques*“ (Tokyo 2005, S. 9): „Es gibt nichts vergleichbares zur Go-kyo-no-waza bei den Grifftechniken, was darauf hinweist, welche Bedeutung Kodokan den Nage-waza gibt.“

Kanos Rede von 1889 vor der Dai Nihon Kyokukai

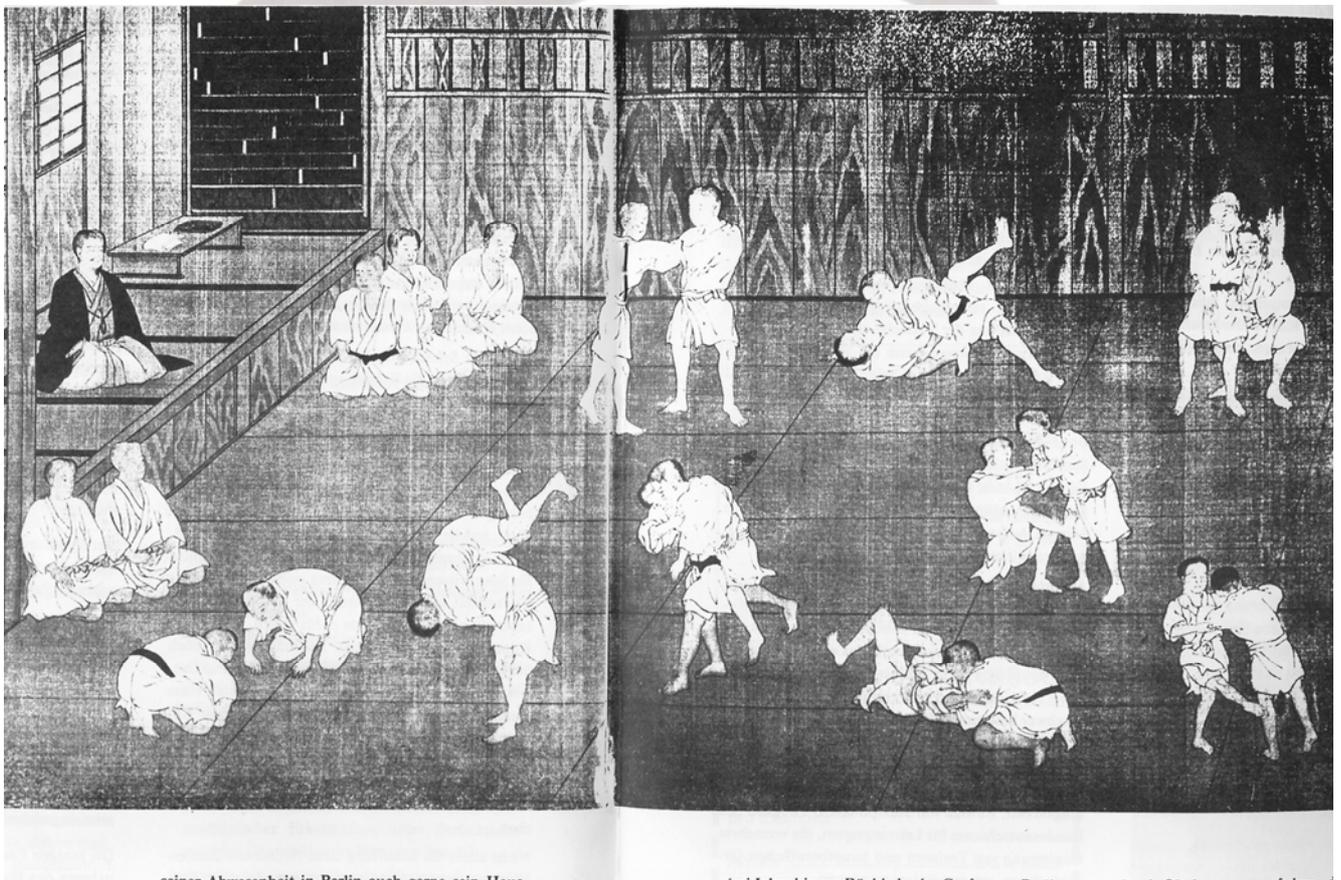
Niehaus (2003, S. 248) spricht davon, dass die Entwicklung der Systematisierung der Würfe drei Stufen durchlaufen habe und nennt als erste Stufe die Rede verbunden mit einer umfangreichen Demonstration, die Jigoro Kano 1889³ vor der Dai Nihon Kyokukai (*Der Großjapanischen Gesellschaft für Erziehung*) hielt.

² Vgl. dazu auch Niehaus, 2003, S. 904; Kaisetsu = „Erläuterung, Erklärung“

³ Im März 1886 zieht Kano in das neue Dojo in Kojimachi Fujimi-cho. Jetzt beginnt eine neue Blütezeit für den Kodokan. 1889 – im Jahr der hier geschilderten Rede – war die Mitgliederzahl auf 1.500 angewachsen. (vgl. dazu Niehaus, 2003, S. 93, Anmerkung 258); am 13.9.1889 begab sich Kano „im Auftrag des Haushaltsministeriums auf eine einjährige Inspektions- und Studienreise nach Europa. (Niehaus, 2003, S. 101) (Lyon – Paris – kurzer Abstecher nach Belgien – Berlin (12/89-7/90) – Schweiz – Österreich – Russland – Schweden – Dänemark – Holland – England – Paris – Rückreise von Marseille am 30.12.1890 – über Kairo („Besteigung der Pyramide“) – auf See („Haltegriff an russ. Offizier“ und „O-goshi mit Kopfhalten“ – zurück in Japan am 16. Januar 1891! = 15 Monate war Kano weg!!)

Nur wenige Jahre nach den Ausscheidungskämpfen gegen die Totsuka-Familie der Yoshin-Schule⁴, die Kodokan-Judo mit einem Schlag berühmt werden ließen, versuchte Kano die Mitglieder der Großjapanischen Gesellschaft für Erziehung davon zu überzeugen, dass Judo ein geeignetes Erziehungsmittel für die japanische Jugend sei.⁵

„Die Würfe sind für die Übenden interessanter als etwa die Bodenarbeit oder Schlagtechniken und Tritte, da sie weiter ausdifferenziert und mit einem theoretischen Rahmen umgeben sind“ lässt Niehaus in seinem Buch als Kanos Gründe aufführen (2003, 247). Er fährt fort: „Die Wurftechniken sind überdies leichter zu erlernen als die Festhaltetechniken. Das Erlernen der Würfe und die Gewöhnung an die Bewegungsmuster des Judo erleichtern in der Folge das Erlernen der Bodentechniken. Das Training der Würfe erachtet Kano auch hinsichtlich eines realen Kampfes („shinken shobu“) als am nützlichsten. Dabei geht er nicht davon aus, dass bei einem effektiven Kampf die Wurftechniken in technischer Hinsicht am effektivsten eingesetzt werden können. Er argumentiert vielmehr, dass das Training der Wurftechniken durch die Übungskämpfe eine „freie körperliche und geistige Behändigkeit (shintai seishin no jiyu binsho) ausbildet, und dass diese Fähigkeiten in einem tatsächlichen Kampf über Sieg und Niederlage entscheiden. ...Sie (d.h. die Wurftechniken) haben für Kano sowohl als Leibesübung als auch als geistige Schulung die größte Wirkung.“ (Niehaus, 2003, 248)



⁴ Große Auswirkungen auf die Popularität des Judo hatten die vom Tokyoter Polizeipräsidenten Michitsune MISHIMA (1835-1888) ausgerichteten Turniere, bei denen sich Vertreter der verschiedenen waffenlosen Stile maßen. Bei diesen Kämpfenkonnten die Vertreter des Kodokan mehrfach überzeugende Siege davontragen und so die Position der Vertreter der traditionellen Ju-jutsu-Stile, die bis dato die Ausbilder der Polizei stellten, schwächen. (Niehaus, 2003, S. 77)Die Kodokan-Kämpfer Yamashita und Yokoyama wurden 1885 als Judo-Instruktoren bei der Tokyoer Polizei angestellt.

⁵ Im Jahre 1883 hatte eine Kommission des Taiso denshujo im Auftrag des Erziehungsministeriums (in der u.a. auch der deutsche Arzt Erwin Bälz Mitglied war) verschiedene Kampfkunststile untersucht (u.a. auch fünf Ju-jutsu Stile), um herauszufinden, „ob die traditionellen Kampfkünste den Erfordernissen einer modernen, wissenschaftlich fundierten Leibeserziehung nach westlichem Vorbild genügen konnten.“ (Niehaus, 2003, S. 82) Nach einem über einjährigen Untersuchungszeitraum kam die Kommission zu dem Ergebnis, dass „man die untersuchten Kampfkünste...nicht zur Aufnahme in den regulären Unterricht empfehlen könne.“ (Niehaus, ebenda)

„Es gibt so viele Würfe, dass ich nicht alle erklären kann. Nimmt man der Zweckmäßigkeit halber eine Unterscheidung vor, kann man wohl fünf Arten unterscheiden:

Bei den Handwürfen setzt man hauptsächlich die Hände ein, bei den Hüftwürfen die Hüfte und bei den Fußwürfen die Füße. Bei den wahren Rückfallwürfen wirft man, indem man sich direkt nach hinten fallen lässt. Bei den Seitrückfallwürfen wirft man den Gegner, indem man sich seitlich fallen lässt. Ich möchte nun einige Würfe in der Anwendung zeigen⁶:

1. Te-waza : Uki-otoshi, Seoi-nage

2. Koshi-waza: Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi, Ushiro-goshi

3. Ashi-waza: Ashi-barai, Ko-soto-gari, O-soto-gari, Uchi-mata

4. Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage, Ura-nage

5. Yoko-sutemi-waza: Yoko-gake, Uki-waza, Yoko-guruma⁷
(fett = die Würfe, auch in der Nage-no-kata von heute enthalten sind)

Wir können also rückblickend davon ausgehen, dass es Kano möglicherweise schon 1889 – also sieben Jahre nach Gründung des Kodokan im Alter von 29 Jahren! – gelungen war, die Vielzahl der Würfe aus den unterschiedlichen Ju-jutsu Stilen auf 42 Wurftechniken zu reduzieren, die danach Basis des Kodokan-Judo bildeten.

Kano hatte dabei wohl nicht nur - wie oben schon erwähnt – das Bewahrenswerte bewahrt und das – nach wissenschaftlichen Kriterien – Ungeeignete verworfen, sondern auf dem Hintergrund der kritischen Beurteilung der Kampfkünste durch die Untersuchungskommission von 1883 die Techniken herausgenommen, die im Randori für die Übenden sehr gefährlich werden konnten.

Kano war schon zu dieser Zeit davon überzeugt, dass Judo eine wichtige Rolle im schulischen Curriculum (Lehrplan) spielen könne.⁸

⁶ Niehaus macht bei der Aufzählung dieser Würfe die Anmerkung 902 (S.317): 42 Würfe, die einen Rückschluss auf die frühe Phase des Judo ermöglichen; man kann also davon ausgehen, dass es schon 1889 mehr als diese 15 Würfe innerhalb des Kodokan-Systems gab, vermutlich also schon 42. Ob es die 42 Würfe der Go-kyo-no-waza von 1895 waren, ist mir nicht bekannt.

⁷ Niehaus, 2003, S. 284; Kano lässt diese 15 Würfe bei seinem Vortrag demonstrieren und erläutert sie

⁸ Vgl. Niehaus, 2003, 84, Anmerkung 227

Die (Kyu-) Go-kyo no waza von 1895

1895 kam es zur Entwicklung der Go-kyo no waza⁹ bzw. der „Kyu Go-kyo no waza“¹⁰ mit 42 Würfen, verteilt auf fünf Stufen, um „das gesamte System der Techniken sinnvoll zu ordnen“ (Ohgo 1974, 11). Für ihre Zusammenstellung waren Jigoro Kano (1860-1937) und seine Schüler Sakujiro Yokoyama (1869-1912), Yoshiaki Yamashita (1865-1935) und Hidekazu Nagaoka (1876-1952) verantwortlich.

In den ersten drei Stufen finden sich jeweils 7 Würfe, in den beiden letzten Stufen jeweils 10 Wurftechniken. Tsuru-komi-goshi als 11. Wurf der 5. Stufe ist aller Wahrscheinlichkeit nach erst 1910/1911 als dann 42. Wurf hinzugefügt worden. Kodokan bemerkt dazu: „Etwa gegen Ende der Meiji-Zeit“. Das letzte Jahr war Meiji 45 = 1912. Soweit die Unklarheiten in der Go-kyo-no-waza!



Stehend v.l.:
Hoken Sato, Hajime Isogai (1871-1947), Hideichi Nagaoka;
Sitzend v.l.:
Yoshiaki Yamashita, Jigoro Kano, Sakujiro Yokoyama
1906 beim Großmeistertreffen in Kyoto; Kano ist 46 Jahre alt

Die (Kyu-) Go-kyo des Kodokan in der 1. Version von 1895 (42 Techniken)

Stufe	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Hiza-guruma	Sasae-tsuri-komi-ashi	Uki-goshi	Tai-otoshi	O-soto-gari	De-ashi-barai	Yoko-otoshi				
2.	Sumi-gaeshi	Ko-soto-gari	O-goshi	Koshi-guruma	Seoi-nage	Tomoe-nage	Tani-otoshi				
3.	Okuri-ashi-barai	Harai-goshi	Ushiro-goshi	Ura-nage	Uchi-mata	<i>Obi-otoshi</i>	Hane-goshi				
4.	Uki-otoshi	Uki-waza	<i>Daki-wakare</i>	Kata-guruma	<i>Hikkomi-gaeshi</i>	Tsuru-goshi	Soto-maki-komi	Utsuri-goshi	<i>O-soto-otoshi</i>	<i>Tawara-gaeshi</i>	
5.	Yoko-guruma	Yoko-wakare	<i>Uchi-maki-komi</i>	Ko-uchi-gari	Ashi-guruma	Harai-tsuri-komi-ashi	<i>Seoi-otoshi</i>	<i>Yama-arashi</i>	O-soto-guruma	Yoko-gake	Tsuru-komi-goshi (1910/11)

(grau unterlegt sind die Würfe, die 1884 (oder 1885) vermutlich schon in der Nage-no-kata¹¹ erfasst waren, kursiv gesetzt sind jene Wurftechniken, die 1920 herausgenommen wurden („Habukareta-waza“))

Daigo schreibt dazu: „Seit der Gründung des Judo 1882 haben Meister Kano und seine Schüler das Studium des Judo beständig weiter entwickelt. Die Ju-jutsu Technik wurde dem neuen rationalen Verständnis von „Technik“ angepasst und seine Anwendung als Randori-Technik überprüft, genau wie die neu entwickelten Techniken. Die Notwendigkeit, diese Techniken effektiv zu unterrichten kam später hinzu und daher entwickelte und etablierte der Kodokan die Go-kyo-no-waza. ... Später wurde

⁹ vgl. Niehaus, 2003, S. 318; in diesem Jahr bricht der Chinesisch-Japanische Krieg aus. Judo wird – und die anderen Kampfkünste – werden populär! Lafcadio Hearn's Buch „Out of the East“ wird in Boston (USA) veröffentlicht. Er widmet einen Teil dieses Buchs dem Jujutsu, wie er es bei Kano erlebt hat.

¹⁰ vgl. Daigo, 2005, 9

¹¹ Nage-no-kata wurde in Anlehnung an die Methodik der alten Jujutsu Schulen geschaffen, „um die ursprünglichen Prinzipien der Würfe anhand eines repräsentativen Technikquerschnitts lehren zu können“ Klaus Hanelt in: Ulrich Klocke „Judo anwenden“, Bonn 2006, S. 175

die Go-kyo-no-waza überarbeitet und 1920 mit 40 Techniken veröffentlicht. Dies geschah in Bezug auf die Veränderungen in der Anwendung der Nage-waza innerhalb des Randori.¹² (Daigo 2005, 9) Ganz offensichtlich hat die erfolgreiche Anwendungsmöglichkeit einer Wurftechnik im Randori nicht nur erheblichen sondern sogar den entscheidenden Einfluss darauf ausgeübt, welche Techniken in die jeweilige Version der Go-kyo aufgenommen wurden oder nicht!



Jigoro Kano (Mitte sitzend mit Gehstock) 1906 bei einem Treffen in Kyoto mit Großmeistern verschiedener Ju-jutsu Stile und anderer Kampfkünste bei dem u.a. einige Kata überarbeitet und vereinheitlicht wurden.

Die (Shin-) Go-kyo-no-waza des Kodokan (Überarbeitung von 1920)

Um 1920 bestand Konsens darüber, dass die „Original-Go-kyo“ veraltet sei und überarbeitet werden müsse. Yamashita¹³ und Nagaoka¹⁴ (beide 1936 – posthum - bzw. 1937 10. Dan¹⁵) sowie Mifune¹⁶ (1945 zum 10. Dan ernannt) und „einige andere 8. Dan“¹⁷ machten sich daran, zu bestimmen, was bleiben solle, was heraus geworfen und was hinzugefügt werden müsse.

Herausgenommen wurden 8 Techniken: Obi-otoshi, Daki-wakare, Hikkomi-gaeshi, O-soto-otoshi, Taware-gaeshi, Uchi-makikomi, Seoi-otoshi, Yama-arashi.

Hinzugefügt wurden 6 neue Würfe: O-uchi-gari, Ko-soto-gake, Hane-makikomi, Sukui-nage, O-guruma, Sumi-otoshi

Übersicht über die 40 Wurftechniken der Go-kyo-no-waza von 1920

Stufe	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.	De-ashi-barai	Hiza-guruma	Sasae-tsuru-komi-ashi	Uki-goshi	O-soto-gari	O-goshi	O-uchi-gari	Seoi-nage
2.	Ko-soto-gari	Ko-uchi-gari	Koshi-guruma	Tsuru-komi-goshi	Okuri-ashi-barai	Tai-otoshi	Harai-goshi	Uchi-mata
3.	Ko-soto-gake	Tsuru-goshi	Yoko-otoshi	Ashi-guruma	Hane-goshi	Harai-tsuru-komi-ashi	Tomoe-nage	Kata-guruma
4.	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Hane-makikomi	Sukui-nage	Utsuri-goshi	O-guruma	Soto-makikomi	Uki-otoshi
5.	O-soto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Ushiro-goshi	Ura-nage	Sumi-otoshi	Yoko-gake

(grau unterlegt sind die Würfe, die 1920 neu in die Go-kyo aufgenommen wurden)

¹² Schon 1899 hatte der Kodokan eine Liste mit Judo-Wettkampffregeln herausgegeben (Watson, 2000, S. 192, Event 39); 1901 gab es – japanweit schon 212 Judo-Schwarzgurte!! (Watson, ebenda)

¹³ Yoshiako Yamashita (1865-1935) war Kanos Assistent von den ersten Gründertagen an; er wurde der erste 10. Dan und erhielt die Urkunde von Kano 1935 nach seinem Tod

¹⁴ Hidekazu Nagaoka (1876-1952), Mitglied im Kodokan seit 1893, 10. Dan im Jahre 1937

¹⁵ vgl. dazu: Michel Brousse, David Matsumoto "Judo - A Sport And A Way Of Life", Seoul (KOR) 1999, S. 82: "10th Dan Holders"

¹⁶ Kyuzo Mifune (1884-1965), Mitglied im Kodokan seit 1893; 10. Dan im Jahre 1945

¹⁷ auch hier gibt Niehaus an, das Kano die Leitung dieses Gremiums hatte (Niehaus, 2003, S. 319, Anmerkung 905); er führt als weitere Mitglieder an: MURAKAMI Kunio, ODA Tsunetane und HASHIMOTO Shojiro

Niehaus¹⁸ schreibt: „Kompiliert wurden die Techniken von einem Gremium unter der Leitung Kanos, dem folgende Personen angehörten: Yoshiaki Yamashita, Hidekazu Nagaoka, Kunio Murakami, Tsunetane Oda und Shojiro Hashimoto.“

Es gibt aber auch Quellen, die nahe legen, dass Jigoro Kano an der Überarbeitung der Go-kyo von 1920 inhaltlich überhaupt nicht beteiligt war, sondern rein formal als Oberhaupt den Vorsitz führte. So schreibt Geoff Gleeson: „Es ist wichtig zu vermerken, dass Kano bei der Formulierung der heute bestehenden Go-kyo seine Hand nicht im Spiel hatte...“¹⁹

Ab 1920 verfügte das Kodokan-Judo somit über 48 offiziell benannte Wurftechniken, wovon sich 40 Würfe in den fünf Stufen der Go-kyo befanden und 8 weitere Würfe aus der alten Go-kyo herausgenommen worden waren („*Habukareta-waza*“ = herausgenommene Techniken). Bei einigen Autoren wird auch der Begriff „Rokkyo“ (sechste Stufe) für diese Würfe verwendet, sozusagen als eine Erweiterung der Go-kyo von fünf auf sechs Stufen. Dabei ist jedoch festzuhalten, dass der Begriff „Rokkyo“ vom Kodokan nirgends verwendet wird.

Warum wurden die Techniken der Go-kyo auf diese Art zusammengestellt?

Geoff Gleeson²⁰, einer der ersten Europäer nach dem 2. Weltkrieg im Kodokan, schreibt etwas süffisant in seinem Buch "All about Judo" (London 1975, S. 14): "Yamashita und Nagaoka, beide 10. Dan (Yokoyama war zwischenzeitlich verstorben) sowie Mifune (9. Dan) und "einige andere 8. Dan" machten sich an den Job, auszusortieren, was herausgenommen und was hinzugefügt werden sollte". Gerade so, als ob es dabei allein auf Lust und Laune der beteiligten Großmeister angekommen sei, ohne jedwede Ordnung, ohne Leitidee, ohne Konsequenz.



Bis heute (damit meint er die Zeit um 1975) gibt es lt. Gleeson „*keinerlei Erklärungen dafür, warum die eine Gruppe von Techniken heraus- und dafür die andere Anzahl hinein genommen wurde. Kein Versuch wurde unternommen, zu erklären, warum die Techniken gerade in diese traditionelle Gruppierung von 5 Gruppen à 8 Techniken eingeteilt wurden (go = 5; Kyo = Unterricht oder Gruppe – daher: Go-kyo). Hinter dem ganzen Anspruch, der „Schlüssel zum Judo“ – also die Go-kyo – zu sein, steckt nicht mehr, als dass sie irgendeine Form von Lehranweisung darstellt. Man beginnt mit De-ashi-barai (1. Gruppe, 1. Wurf), macht weiter mit Hiza-guruma (1. Gruppe, 2. Wurf) und begibt sich dann*

¹⁸ "Leben und Werk Kano Jigoros" (Würzburg 2003) auf Seite 319

¹⁹ Niehaus merkt in seinem Buch an (2003, S. 85), dass nicht nur Kano sondern auch andere hohe Vertreter des Kodokan sich um die Promotion des Judo bemühten und nennt dabei Kyuzo Mifune (1883-1965) und Shuichi Nagaoka. **Kano habe nach seiner Pensionierung ab 1920 ein nahezu „päpstliches Reisekontingent“ gehabt, sei also auf gut deutsch nur sehr selten im Kodokan gewesen. Die tägliche Arbeit wurde von seinen ranghöchsten Schülern geleistet.** Brian N. Watson, sein Biograf schreibt: „Im Januar 1920 trat Kano offiziell als Direktor des Tokijo Teachers' Training Collaage zurück. Danach konzentrierte er sich auf den Kodokan und machte verschiedene Überseeereisen.“ („The Father of Judo“, Tokyo 2000, S. 103). Watson (2000, S. 194) konkretisiert: Kano tritt von seinem Posten als Leiter des Tokyo Teachers' Training College zurück. Er erhält eine Auszeichnung der japanischen Regierung für seine gewissenhaften Dienste an der Gesellschaft. Am 6. Juni verlässt Kano Japan, um zu den 7. Olympischen Spielen in Antwerpen zu reisen. Er macht zudem seine fünfte Tour zu europäischen Erziehungsrichtungen. Er kehrt am 11. Februar 1921 nach Japan zurück und unternimmt schon bald darauf seine sechste Tour hinsichtlich der Erziehungsrichtungen in Übersee. In diesen 8 Monaten besuchte er u.a. New York, San Francisco, South Hampton, London, Antwerpen, Brüssel, Paris, Prag, Wien, Innsbruck, Zürich, Genf und Paris (vgl. Niehaus 2003, S. 119, Anmerkung 349)

²⁰ Der britische Judoka Geoff Gleeson galt in dieser Zeit als einer der schärfsten Kritiker der Go-kyo. Gleeson, der 1947 mit dem Judo begann, war ein sehr erfolgreicher Kämpfer, Trainer und Sportwissenschaftler. 1951 stand er im Finale der Europameisterschaften in der 3. Dan-Klasse und in der Offenen Klasse. Von 1955-1957 war er Kapitän der britischen Nationalmannschaft, nachdem er von 1952 bis 1955 ein Stipendium in Japan absolviert hatte und erster ausländischer Student des Kodokan wurde. Vierzehn Jahre lang war er britischer Nationalcoach. In Deutschland wurde er durch seine ungewöhnlichen methodischen Ansätze beim Trainerkongreß 1972 in Karlsruhe bekannt. Gleeson ist Autor zahlreicher innovativer Judobücher sowie zahlreicher Lehrfilme über Methodik des Judo. Gleesons oft provokante, stets pointierte und belebte Art verschaffte ihm ebenso zahlreiche Anhänger wie unerbittliche Gegner. Er polarisierte seine Zuhörer – aber er lies kaum jemanden unberührt in der Judowelt. Geoff Gleeson, 7. Dan, starb 1989

geradewegs bis zu Yoko-gake (5. Gruppe, 8. Wurf). Man könnte sagen, dass die Schwierigkeiten der Ausführung auf eine ziemlich nebulöse Art von Anfang bis Ende ständig zunehmen – aber stimmt dies auch bei näherer Betrachtung?

Es scheint nur sehr wenig Rationalität dabei verwendet worden zu sein, die Reihenfolge der Techniken festzulegen, z.B. welche Art der Überlappung oder Übertragung kann festgestellt werden von Nr. 23 Tomoe-nage zu Nr. 24 Kata-guruma?

Tatsächlich weist auch Kudo²¹, der Autor dieses speziellen Abschnitts in "Judo Koza"²² ganz deutlich darauf hin, dass seiner Meinung nach die heutige Go-kyo nicht als etwas angesehen werden dürfe, mit dem alle oder auch nur die besten Techniken abgedeckt würden. Um dies besonders zu betonen, stellte er der offiziellen Liste der 40 Würfe, 23 eigene Wurftechniken zur Seite, darunter so wunderbar benannte Würfe wie Kuchiki-taoshi ("Fall des morschen Baumes") und No-waki ("Feld-Einteilung").²³

Im Internet erläutert „reaktivator“, dass „zum Thema Go-kyo es leider tatsächlich so ist, dass sich selbst in den mittlerweile (auf Japanisch) veröffentlichten mehr als 5.000 Seiten (!) der gesammelten Werke von Jigoro Kano kein Text mit Ausführungen zu den Gründen für die Auswahl und Anordnung der Techniken innerhalb der Go-kyo findet.“ Reaktivator fährt fort: „Aufgrund meiner bescheidenen Kenntnisse der Quellenlage halte ich es auch für eher unwahrscheinlich, dass in irgendwelchen „Geheim-Archiven“ noch bislang unbekannte Texte von ihm zu diesem Thema schlummern.“²⁴ Auch von der weiter oben genannten Arbeitsgruppe (Yamashita, Nagaoka, Murakami, Oda, Hashimoto, Mifune) sind keinerlei Aufzeichnungen bekannt. Daher sind alle Versuche, der Go-kyo irgendeine durchgehende Struktur zu unterstellen oder in sie hinein zu interpretieren nichts weiter als „persönliche Interpretationen und/oder Spekulationen.“²⁵

Nach Mahito Ohgo (1974, 11) „enthält die heutige Go-kyo die für die Praxis unbedingt notwendigen



Techniken und fast alle gebräuchlichen Kampftechniken des modernen Judo. Andererseits sind in ihr auch einige Techniken erhalten geblieben, die durch die moderne Kampfweise fast unnötig geworden sind.“ Ohgo sah die Techniken der ersten beiden Stufen als Grundtechniken an, „mit Ausnahme von Uki-goshi, O-goshi, Koshi-guruma, wegen ihrer negativen Wirkung auf später zu erlernende, erfolgreiche Wettkampftechniken.“ (ebenda).

Zum technischen Fortschritt gehörten nach Ohgo „die meisten Techniken der dritten, vierten und fünften Stufe, die (zu früh gelernt) zu einer falschen, nicht erfolgreichen Gewohnheit führen können.“ (Ohgo, 1974, 12)

²¹ Kazuzo Kudo, 9. Dan, Autor der Bücher "Dynamic Judo", deutsch "Judopraxis", Sprendlingen 1969

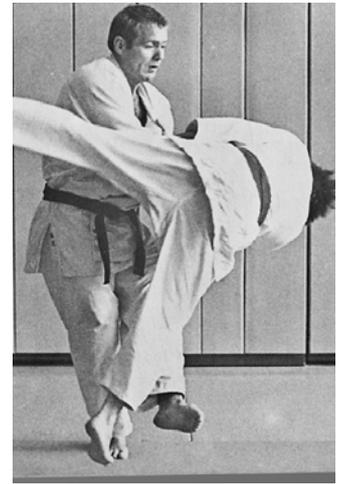
²² "Judo Koza", 5. Auflage, All Japan Judo Association 1955

²³ Wolfgang Hofmann (Silbermedaillengewinner 1964, -80kg) bezeichnete die Go-kyo als "nicht mehr –aber auch nicht weniger als eine alte, klassische, schöne Stoffsammlung" (Hofmann 1978 nach Klocke 1980, 97 "Ein Beitrag zur Didaktik des Judounterrichts- vom japanischen Weg zum europäischen Sport, Köln 1980)

²⁴ dasjudoforum.de, Post von reaktivator vom 27.08.2008 im Faden Re: Nostalgie: Die Go-kyo / Verständnis der Go-kyo

²⁵ wieder „reaktivator“ in: dasjudoforum.com Re: Nostalgie: Die Go-kyo / Verständnis der Go-kyo, Post vom 30.08..2008

Wolfgang Hofmann, der Ende der sechziger Jahre gemeinsam mit Mahito Ohgo die ersten Lehrgänge zur Judolehrerausbildung innerhalb des DJB durchführte, beschreibt 1969 die Go-kyo als „die vierzig Grundtechniken in fünf Stufen“ und stellt fest: „Da die Entscheidung, welche Technik vor welcher Technik gelernt werden sollte, je nach Unterrichtsmethode anders ausfallen kann und darüber hinaus noch von anderen Faktoren abhängt – Alter und Geschlecht der Schüler, Trainingszustand, zur Verfügung stehende Zeit etc. – begnügen wir uns damit, die Techniken in der Reihenfolge vorzustellen, in der sie Professor Kano entwickelt haben soll. Diese Reihenfolge stellt sicherlich keine verbindliche Methode dar.“²⁶



Die Go-kyo als Vorgabe für Kyu- und Danprüfungen?

In den sechziger Jahren wurde wohl auch im DJB nach den Vorgaben von Kawaishi²⁷ unterrichtet und geprüft. Auf dem Deutschen Dan-Tag 1958 in Berlin-Schoenefeld allerdings wurde abgestimmt, dass „erstens Prüfungsrichtlinien vorliegen sollten, zweitens die Go-kyo und Bodenarbeit beibehalten werden sollten, ...“

Nach einer von Ferdinand und Frank Thiele ausgearbeiteten umfangreichen Verfahrens- und Prüfungsordnung für Kyu- und Dangrade wurden für die einzelnen farbigen Kyugrade die jeweiligen Stufen der Go-kyo mit allen acht Würfeln „beidseitig einschließlich Wurfvorbereitung“ gefordert (*in: Judo-Sport und Selbstverteidigung, Heft 10/1957, S. 16ff*)

Der damalige Bundestrainer Kokichi Nagaoka erklärte damals (*also 1957*) dazu, „dass in Deutschland zu viel verlangt werde. In Japan gäbe es selbst 4. und 5. Dane, die nicht die ganzen Go-kyos beherrschten. Man habe in Japan weniger Techniken, dafür aber gute. Er selbst habe zwölf Jahre lang nur Uchi-mata (Schenkelwurf) studiert. Heute beherrsche er Uchi-mata aus allen Situationen. Die anderen Techniken und die Go-kyo habe er erst studiert, als er zum Bundestrainer ausgewählt worden sei.“

Andere hatten die vorgelegte Prüfungsordnung als „Doktorarbeit zweier Männer mit nicht zu realisierbaren Forderungen...“ abgestempelt. Aus dem Kreis Köln kamen Stimmen, dass „die Forderungen, die dieser Entwurf enthält, als allgemein viel zu hoch und umfangreich angesehen werden“ (*vgl. Protokoll des DDT 1957; aus: V. Roth: Geschichtliche Entwicklung der Prüfungsordnung in Deutschland 1973, in: Rudolf Mieth: „Judo – Unterrichtsmaterialien zur Sportlehrerausbildung für den schulischen und außerschulischen Bereich“, Schorndorf 1980, S. 37*)

Bis Anfang der siebziger Jahre war die Go-kyo nicht nur der festgelegte Inhalt der Ausbildung in den Wurftechniken, sondern die Reihenfolge der Techniken wurde auch als Vorgabe für die Reihenfolge der Vermittlung im Unterricht angesehen.

Es gab eine Gleichsetzung der fünf Stufen der Go-kyo mit den fünf Ausbildungsstufen bei den Kyugraden. Für den gelben Gürtel mussten die 8 Wurftechniken des 1. Kyu demonstriert werden, für den orangenen Gürtel die 8 Techniken des 2. Kyu usw. Ein Braungürtel musste demnach alle vierzig Würfe der Go-kyo demonstrieren können.

²⁶ Wolfgang Hofmann: „Judo – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, Wiesbaden 1969, S. 49

²⁷ „Ob er (Kawaishi) nun der westlichen Sehnsucht nach Schematisieren entgegenkommen wollte oder ob er wünschte, dass über das Judo von Kano und das Judo von Kawaishi gesprochen werden sollte, ich kann darüber keine Aussagen machen. Aber Kawaishi glaube Kanos Prinzipien über Bord werfen zu müssen. Er beachtete nicht die natürliche Entwicklung im Aufbau und gab statt dessen folgende Einteilung: Er brachte alle Fußwürfe auf einen Nenner und nummerierte sie von 1 bis 15, tat das Gleiche mit den Hüftwürfen, den Schulterwürfen, den Haltegriffen, Würgegriffen und Armhebeln, ja selbst mit Bein- und Genickhebeln, die in Europa niemals erlaubt waren. Darüber hinaus erklärte er noch weitere Würfe, die nicht in Kanos Prinzipien erhalten sind. (Geesink, 1966, S.9)

Die Anforderungen ändern sich mit steigenden Mitgliederzahlen

Mit der **Zunahme der Mitglieder in den sechziger und siebziger Jahren**, die vor allem durch eine Vielzahl von Kindern begründet war, waren diese Anforderungen nur mit einem sehr großen Aufwand aufrecht zu erhalten. Es fehlte vor allem an qualifizierten Danträger, die als Übungsleiter mit hoher Qualität unterrichteten.

Seit Mitte der sechziger Jahre veränderten sich die Mitgliederzahlen im DJB²⁸ rapide:

1956: 10.400

1960: 19.000 (+ 8.500) oder ein Zuwachs von 82%

1965: 30.821 (+12.000) oder ein Zuwachs von 63%

1970: 77.237 (+46.000) oder ein Zuwachs von 60%

1975: 146.761 (+69.000) oder ein Zuwachs von 89%

1980: 186.531 (+40.000) oder ein Zuwachs von 27% *(aus: Das Judo ABC 1984, S. 119)*

Der Höchststand aus diesen Jahren von 190.000 Mitgliedern (1978) dürfte in etwa dem Mitgliederumfang Anfang des Jahres 2009 entsprechen, wobei der DJB seit den Jahren 2005 jährlich ca. 5-8 % seiner Mitglieder verliert.²⁹

Ab ca. **1970** wurden die Anforderungen in den Kyu-Prüfungen gesenkt.

Für den **5. Kyu** mussten **4 Würfe** aus der 1. Stufe der Go-kyo demonstriert werden,

für den **4. Kyu** **6** nach eigener Wahl aus der 1. und 2. Stufe,

für den **3. Kyu** **8** aus der 2. und 3. Stufe,

für den **2. Kyu** **10** aus der 3. und 4. Stufe und

für den **1. Kyu** **12** aus der 4. und 5. Stufe der Go-kyo *(aus: Budo-ABC 1974/75, S. 248ff)*

1984 finde ich in meinem Budo ABC eine veränderte Ordnung:

Gelbgurt: 4 Wurftechniken nach eigener Wahl, z.B. aus dem 5. Kyu

Orangegurt: 8 Wurftechniken nach eigener Wahl, mindestens je eine Technik aus den Wurfgruppen Te-waza, Ashi-waza, Koshi-waza, z.B. aus dem 5. und 4. Kyu

Grüngurt: 12 Wurftechniken nach eigener Wahl aus der Bewegung (Yakosuko-geiko). Mindestens 4 aus dem 3. Kyu und eine Sutemi-waza

Blaugurt: 16 Wurftechniken nach eigener Wahl aus der Bewegung. Mindestens 4 Techniken aus dem 4. Kyu

Braungurt: 20 Wurftechniken nach eigener Wahl aus der Bewegung (Yakosoku-geiko); mindestens 4 Techniken aus dem 1. Kyu

Die Grenzen der Go-kyo als Lehrsystem und methodische Reihung

Hatte Hofmann schon in seinem Buch darauf hingewiesen, dass „die Reihenfolge der Go-kyo keine verbindliche Methode darstellt“, so kamen vor allem durch den holländischen Olympiasieger Anton Geesink noch weitere, durchaus bedenkenswerte Kritikpunkte an der Verwendung der Go-kyo als „Lehrsystem“ hinzu.

²⁸ Alle hier folgenden Aussagen beziehen sich für die Jahre von 1950 bis 1990 auf die Judoentwicklung im DJB. Die gleichzeitige Entwicklung des Judo innerhalb des DJV der ehemaligen DDR wurde – wegen fehlender Unterlagen und Kenntnisse - nicht berücksichtigt.

²⁹ Wobei man fairerweise berücksichtigen müsste, wie viele Mitglieder in den einzelnen Altersstufen im Vergleich zu anderen, in etwa gleich großen Sportverbänden in den letzten Jahren verloren gegangen sind



Geesink formuliert 1971³⁰ seine Kritikpunkte an der Go-kyo aus damaliger Sicht: „Zusammenfassend kann man sagen, dass die Go-kyo keinen einzigen Anspruch darauf hat – und ihn ursprünglich nie besaß – als Lehrsystem oder programmierte Instruktion betrachtet zu werden. Eher ganz das Gegenteil: die Go-kyo ist eine willkürliche Reihenfolge, die einzig und allein historischen Wert hat“ und fährt fort: „Erstaunlich ist jedoch, dass meine Vorgänger durch ihre oberflächliche Orientierung und kommentarlose Übernahme dazu beigetragen haben, dass der Übungsstoff unnötig erschwert, der Weg zur Graduierung unnötig verlängert wurde und dass ein unnötig geheimnisvoller Nebel über dem japanischen Judo schwebte.“

Zuvor hatte Geesink geschrieben, dass „es wichtig und interessant zu wissen ist, dass die Schüler von Kano beim Ausüben ihres Judo nicht die spezielle Reihenfolge der Go-kyo beachtetten, die bei uns stets vorgeschrieben wird. Sie eigneten sich einerseits die Fertigkeiten an, die für ihren Körperbau am besten geeignet waren (und gerade dadurch behielten sie zu Anfang ihren großen Vorsprung den Übenden anderer Länder gegenüber) und andererseits in jenen, in denen ihr Lehrmeister ein Spezialist war.“

Eine „alte, klassische, sehr schöne Stoffsammlung“ nannte Wolfgang Hofmann 1978 die Go-kyo, die jedoch keinerlei methodischen Ansprüchen folgt oder die Reihenfolge der Techniken beim Unterricht bedingt.

Für diese Sichtweise (*prima Stoffsammlung, keine methodische Vorgabe*) sprechen auch einige andere nachprüfbare Tatsachen, die sich schon vor dem 2. Weltkrieg finden lassen.

So beschreibt „reaktivator“ in einem Judo-Diskussionsforum³¹, dass selbst Kano sich 1931 bei der Gestaltung seines Judo-Lehrbuchs („*Judo Kyohan*“) nicht an die Reihenfolge der Go-kyo gehalten habe, um die Unterrichtsauswahl und Reihenfolge der Wurftechniken für den Schulunterricht an den japanischen Mittelschulen zusammenzustellen.



Auch Kyuzo Mifune, direkter Schüler von Jigoro Kano, immerhin einer der Kommissionsmitglieder bei der „neuen Go-kyo“ von 1920 und über viele Jahre als 10. Dan Chef der technischen Kommission des Kodokan, folgt bei der Zusammenstellung der „Five principles“ in seinem berühmten Buch „*Canon of Judo*“, (*Tokyo 1956*) nicht der Reihenfolge der Go-kyo. Zwar sind die 40 Würfe der Go-kyo enthalten, allerdings völlig anders auf die fünf Stufen verteilt. So haben lediglich 4 Würfe bei Mifune denselben Platz wie in der Go-

kyo und nur 14 Würfe sind in derselben Stufe wie in der Go-kyo von 1920.

Mifune hat offensichtlich die Go-kyo als Stoffsammlung akzeptiert, nicht jedoch die Reihenfolge der Würfe als eine methodische und hat daher die 40 Würfe nach seinem persönlichen Verständnis (Lehrerfahrung?) über die „fünf Stufen“ verteilt.

So können wir für die Zeit vor (und auch 37 Jahre nach) dem 2. Weltkrieg festhalten, dass es im Kodokan-Judo zwar 48 anerkannte Wurftechniken gab (40 in der Go-kyo-no-waza von 1920 und

³⁰ Anton Geesink: „Judo in Evolution“, Utrecht 1977 (dt. Ausgabe), original 1971, S. 14

³¹ dasjudoforum.de/ Re: Nostalgie: Die Go-kyo / Verständnis der Go-kyo; Post vom 12.8.2008 (reaktivator) „... habe ich jetzt (fast) die andere „gesamte Judoliteratur“ durchsucht ...und bin dabei auf das von Jigorō Kanō verfasste „Jūdō-Lehrbuch“ aus dem Jahr 1931 gestoßen, das ursprünglich konzipiert war für den Unterricht in den ersten beiden Jahren an der Mittelschule. (KANŌ Jigorō: Jūdō kyōhon [Jūdō-Lehrbuch]. Tōkyō: Sanseidō 1931. Zitiert in: Kōdōkan (Hg.): Kanō Jigorō taikai, Band 3, Jūdō jitsuwaza [Jūdō-Techniken]. Tōkyō: Hon no Tomosha 1988: 294-405. Nachfolgende Punkte finden sich dort auf den Seiten 337-395.) Obwohl lange vor Erscheinen des Buches festgelegt (1895 in der ursprünglichen bzw. 1920 in der revidierten Fassung), taucht dort der Begriff *Go-kyō no waza* interessanterweise gar nicht auf.“

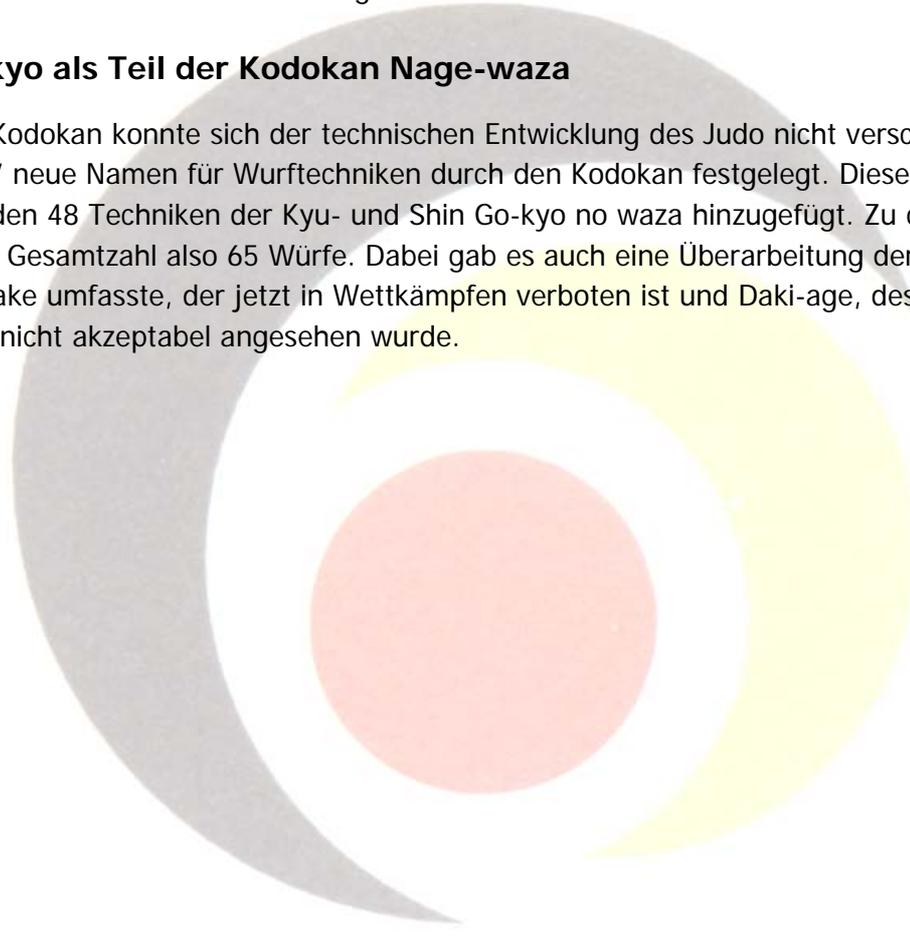
weitere acht, die aus der Go-kyo von 1895 herausgenommen wurden), aber auch die größten Meister des Kodokan-Judo sahen in der Go-kyo keine verpflichtende Reihenfolge.

Die Bedeutung der Go-kyo heute

Die Go-kyo hat auch heute noch eine sehr große Bedeutung, wenn auch vor allem eine historische und inhaltliche. Denn sie hat dazu beigetragen, dass weltweit ein ganz bestimmter Kanon von Judowurftechniken angeboten werden kann. So wurde Judo überall auf der Welt relativ einheitlich auf bestimmte Wurftechniken festgelegt. Dadurch wurde verhindert, dass sich - wie z.B. im Karate oder auch im Aikido - zahlreiche, nicht mehr miteinander vergleichbare Untersysteme (und Verbände) entwickelten. Man kann nach wie vor sagen, dass die wichtigsten Grundtechniken und Wettkampfwürfe in der Go-kyo enthalten sind - aber eben nicht alle, was auch der Kodokan - wie wir sehen werden - nach dem 2. Weltkrieg anerkannte.

Die Go-kyo als Teil der Kodokan Nage-waza

Auch der Kodokan konnte sich der technischen Entwicklung des Judo nicht verschließen: „1982 wurden 17 neue Namen für Wurftechniken durch den Kodokan festgelegt. Diese wurden den bisher existierenden 48 Techniken der Kyu- und Shin Go-kyo no waza hinzugefügt. Zu diesem Zeitpunkt betrug die Gesamtzahl also 65 Würfe. Dabei gab es auch eine Überarbeitung der Kampfregeln, welche Kawazu-gake umfasste, der jetzt in Wettkämpfen verboten ist und Daki-age, dessen Anwendung später als nicht akzeptabel angesehen wurde.



5.3 Die 67 Wurftechniken des Kodokan-Judo

Vor dieser Hinzufügung der neuen Namen für die Wurftechniken, war die Go-kyo-no-waza gleichbedeutend mit Nage-waza, doch jetzt ist sie ein Teil des Judo-Erbes.

Die Direktoren der IJF-Erziehungskommission fragten bei der All Japan Judo Federation (AJJF) nach, einen Entwurf für die Einführung neuer Namen zu machen. Die AJJF bereitete deswegen einen Entwurf vor, der 68 Nage-waza und 32 Katame-waza umfasste. Dies wurde auf einem allgemeinen Treffen 1995 thematisiert. Später wurden noch einige Überarbeitungen durch den Kodokan eingearbeitet, sodass die Gesamtzahl 66 Würfe und 29 Griffe umfasste.

Doch es gab Differenzen zwischen den Inhalten dieser Techniken und den Kodokan Judotechniknamen.

Deswegen wurde nach einer Untersuchung, mit der diese Differenzen gelöst werden sollten, die durch das Kodokan Waza Institut geleitet wurde, die Unterscheidung von Seoi-nage (der üblicherweise als Morote-seoi-nage bekannt war) und Ippon-seoi-nage sowie die Unterscheidung von Tsuru-komi-goshi und Sode-tsuru-komi-goshi am 1. April 1997 eingeführt.

Dadurch erhöhte sich die Anzahl der Kodokan Nage-waza auf 67." (Daigo, 2005, S. 10)

67 Wurftechniken, die der Kodokan mit Namen benennt

Wir können vier Gruppen unterscheiden:

1. 40 Würfe in der Go-kyo-no-waza von 1920
1. 8 Würfe der (Kyu-) Go-kyo-no-waza von 1895, die 1920 herausgenommen wurden („Habukareta-waza“)
2. 17 Würfe, die 1982 hinzugefügt wurden („Shinmeisho-no-waza“)
3. 2 Würfe, die 1997 unterschieden und hinzugefügt wurden („Shinmeisho-no-waza“)

Die Zusammenstellung dieser 67 Wurftechniken erfolgte in fünf Stufen³²

Es bleibt daher festzustellen, dass es insgesamt 5 (Entwicklungs-) Stufen gibt, die für die Zusammenstellung der Wurftechniken von Bedeutung sind:

1. Kanos Rede **1889**, wo er (nach Entwicklung der Nage-no-kata 1887) 15 Würfe vorstellt
2. Die Zusammenstellung der Wurftechniken von **1895** („Kyu Go-kyo-no-waza“)
3. Die Zusammenstellung der Wurftechniken von **1920** („Shin Go-kyo-no-waza“), wobei 8 Würfe heraus- und fünf „neue“ Würfe hereingenommen wurden
4. Die Hinzufügung von 17 Würfeln mit neuen Namen **1982**
5. Die Hinzufügung von 2 Würfeln mit neuen Namen **1997** in Folge von Diskussionen mit der IJF.
(vgl. dazu vor allem: Toshiro Daigo, *Kodokan Throwing Techniques*, Tokyo 2005, S. 8-10)

³² Dabei bleibt unberücksichtigt, dass Kano schon 1884 oder 1885 10 Wurftechniken in der Nage-no-kata (was man auch mit „Fornen der Würfe“ bzw. „Wurfformen“ übersetzen kann) zusammengefasst. Dies kann man durchaus als einen ersten Schritt der Systematisierung verstehen.

Klassifikation der 67 Wurftechniken des Kodokan

(lt. www.kodokan.org vom 20.09.99)

WÜRFE	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
TE-WAZA	Seoi-nage 1-8	Tai-otoshi 2-6	Kata-guru-ma 3-8	Sukui-nage 4-4	Uki-otoshi 4-8	Sumi-otoshi 5-7	<i>Obi-otoshi</i>	<i>Seoi-otoshi</i>
(15)	<i>Yama-arashi</i>	Morote-gari	Kuchiki-taoshi	Kibisu-gaeshi	Uchi-mata sukashi	Ko-uchi-gaeshi	Ippon-seoi-nage	
KOSHI-WAZA	Uki-goshi 1-4	O-goshi 1-6	Koshi-guruma 2-3	Tsuri-komi-goshi 2-4	Harai-goshi 2-7	Tsuri-goshi 3-2	Hane-goshi 3-5	Utsuri-goshi 4-5
(11)	Ushiro-goshi 5-5	Dakiage (<i>verboten</i>)	Sode-tsuri-komi-goshi					
ASHI-WAZA	De-ashi-barai 1-1	Hiza-guruma 1-2	Sasae-tsuri-komi-ashi 1-3	O-soto-gari 1-5	O-uchi-gari 1-6	Ko-soto-gari 2-1	Ko-uchi-gari 2-2	Okuri-ashi-barai 2-5
	Uchi-mata 2-6	Ko-soto-gake 3-1	Ashi-guruma 3-4	Haraitsur-i-komiashi 3-6	O-guruma 4-6	O-soto-guruma 5-1	<i>O-soto-otoshi</i>	Tsubame-gaeshi
(21)	O-soto-gaeshi	O-uchi-gaeshi	Hane-goshi-gaeshi	Harai-goshi-gaeshi	Uchi-mata-gaeshi			
MA-SUTEMI-WAZA (5)	Tomoe-nage 3-7	Sumi-gaeshi 4-1	Ura-nage 5-6	<i>Hikkomi-gaeshi</i>	<i>Tawara-gaeshi</i>			
YOKO-SUTEMI-WAZA	Yoko-otoshi 3-3	Tani-otoshi 4-2	Hane-makikom i 4-3	Soto-makikom i 4-7	Uki-waza 5-2	Yoko-wakare 5-3	Yoko-guruma 5-4	Yoko-gake 5-8
(1 5)	<i>Daki-wakare</i>	<i>Uchi-makikomi</i>	Kane-basami (<i>verboten</i>)	O-soto-makikomi	Uchi-mata-makikomi	Harai-makikomi	Kawazu-gake (<i>verboten</i>)	

Fett = Techniken, die in der Go-kyo von 1920 enthalten sind; *kursiv und grau unterlegt* = Habukareta-waza; Normal = Shinmeisho-no-waza

5.4. Judo Systeme

Im Folgenden werden klassische und moderne Ausbildungssysteme oder Methoden außerhalb des Kodokan Systems erklärt. Diese Aufstellung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und spiegelt teilweise in ihren Wertungen persönliche Meinungen von Experten wieder. Trotzdem liefert diese Zusammenstellung einen wertvollen Überblick über wichtige Entwicklungen der Unterrichtsgestaltung der Sportart Judo in Europa über Jahrzehnte hinweg.

Koizumi

Gunji Koizumi wurde 1885 in der Nähe von Tokio geboren und kam schon in der Schule mit Judo in Kontakt. Danach studierte er an mehreren Jiu-Jitsu Schulen. Es folgte ein dreijähriger Aufenthalt in Korea. Nach seiner Rückkehr schloss er sich dem Kodokan an. 1910 ging Koizumi nach England, wo er das Judo entscheidend beeinflusste. 1981 gründete er dort den berühmten BUDOKWAI (Kriegs-Kunst-Gesellschaft). Er starb 1965.

Ähnlich wie Kano sah er im Judo mehr als eine reine Zweikampfsportart, für ihn stand die Persönlichkeit im Vordergrund. Für ihn war auch die Rolle von Uke wichtiger, als die von Tori. So teilte er die Wurftechniken in drei verschiedene Gruppen ein, je nachdem wie Uke geworfen wird:

1. Kuruma-waza (Radwürfe) Uke fällt in Form eines Rades (=große Judorolle)
2. Tenbin-waza (Waagetechniken) Ausgehens vom Körperschwerpunkt wird Ukes Oberkörper nach vorne und sein Unterkörper nach hinten (oder umgekehrt) weggezogen.
3. Tsumatsukaza-waza (Stolpertechniken) Uke wird unterhalb seines Schwerpunktes blockiert und ins Stolpern gebracht

Zu den Kuruma-waza gehörten: Uki-otoshi, Sumi-gaeshi, Uki-waza, Sumi-otoshi, Tomoe-nage, Yoko-wakare, Kata-guruma, Yoko-otoshi, Maki-komi, Seoi-nage, Yoko-guruma, Tai-otoshi, Dai-sharin, Ura-nage und Ura-otoshi

Zu den Tenbin-waza: Uki-goshi, Hane-goshi, Ushiro-goshi, O-goshi, Koshi-guruma, Utsuri-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi, Yama-arashi, O-guruma und Obi-otoshi

Zu den Tsumatsukaza-waza: De-ashi-barai, Hiza-guruma, Ko-soto-gari, Uchi-mata, O-soto-gari, O-soto-guruma, O-uchi-gari, Tsuru-komi-ashi, Ko-uchi-gari, Ashi-guruma, O-soto-otoshi, O-soto-gake und Okuri-ashi-barai

In der Systematik sind einige alte, heute nicht mehr gebräuchliche Würfe enthalten, Ungereimtheiten bei der Einordnung in eine der drei Gruppen ergeben sich z.T. daraus, dass manche Techniken früher anders als heute ausgeführt wurden.

Zur Bodenarbeit:

Hier betonte Koizumi besonders, dass es fünf Grundhaltegriffe gibt; er hat sie als erster so definiert. Sie sind Ausgangspunkt für alle weiteren Techniken (Variationen von Haltegriffen, Hebeln und Würgegriffen).

Abschließend kann man sagen, dass die größte Bedeutung Koizumi`s aber in seiner Vermittlerrolle zwischen dem europäischen und dem japanischen Judo liegt. Er nämlich schickte als erster seine

Schüler (Judolehrer) zum Judostudium nach Japan und trug so zu einer gegenseitigen Befruchtung bei.

Kawaishi



Mikinosuke Kawaishi, der im Gegensatz zu Koizumi im Kodokan Judo gelernt hat, hat seit 1936 das französische Judo entscheidend beeinflusst. Sein Leitgedanke war, Judo nicht als Studium einzelner Techniken zu betrachten, sondern er rückte den Partnergedanken in den Mittelpunkt seine Überlegungen. Ferner versuchte er, alle Techniken von vorneherein situationsbezogen anwenden zu lassen. So entwickelte er einen explosiven Judo-Stil. Kawaishi führte das Gürtelprüfungssystem in Europa ein.

Zur Standardarbeit:

Zur Anpassung an die europäische Mentalität gliederte Kawaishi die Judotechniken in Gruppen und kennzeichnete die Techniken mit Nummern. Dieses Kawaishi System ist z.T. noch heute in Frankreich gültiges Lehrsystem. Er unterteilte die Wurftechniken in folgende fünf Gruppen, die er jeweils von eins an fortlaufend nummeriert (die Reihenfolge wurde streng eingehalten, sie war imperativ):

1. Ashi-waza (1-15): O-soto-gari, De-ashi-barai, Hiza-guruma, Ko-soto-gake, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Okuri-ashi-barai, O-soto-guruma, O-soto-otoshi, Ko-soto-gari, Sasae-tsuri-komi-ashi, Harai-sturi-komi-ashi, Soto-gake, Ko-uchi-maki-komi und Ashi-guruma
2. Koshi-waza (1-15): Uki-goshi, Kubi-nage, Tsurigoshi, Koshi-guruma, Harai-goshi, Hane-goshi, Ushiro-goshi, Tsurigoshi, Utsuri-goshi, Uchi-mata, O-goshi, Ko-tsuri-goshi, O-guruma, Yama-arashi und Obi-goshi
3. Kata-waza (1-6): Kata-seoi, Seoi-nage, Kata-guruma, Seoi-otoshi, Hidari-kata-seoi und Seoi-age
4. Te-waza (1-9): Tai-otoshi, Uki-otoshi, Kuki-nage, Hizi-otoshi, Sukui-nage, Mochi-age-otoshi, Sumi-otoshi, Obi-otoshi, Kata-ashi-dori, Rio-ashi-dori
5. Sutemi-waza (1-15): Tomoe-nage, Yoko-tomoe, Maki-tomoe, Makkomi, Yoko-gake, Tani-otoshi, Sumi-gaeshi, Uki-waza, Kani-basami, Yoko-otoshi, Hane-maki-komi, Ura-nage, Yoko-guruma, Yoko-wakare und Tawara-gaeshi

Zur Bodenarbeit:

Die entscheidende Neuheit bringt Kawaishi in seiner Bodenarbeit, indem er nicht mehr von einzelnen Techniken ausgeht, sondern von bestimmten Grundsituationen.

1. Haltegriffe (1-15), es werden die fünf Grundhaltegriffe und ihre Variationen angezeigt: Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, Giaku-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Mune-gatame, Tate-shiho-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Kata-osae-gatame, Ura-gatame, Kashira-gatame, Ura-shiho-gatame, Kami-sankaku-gatame, Kuzure-yoko-shiho, Tate-sankaku-gatame und Uki-gatame
2. Würgegriffe erste Serie (1-18), ebenfalls durchnummeriert werden die Würgegriffe nach der Position von Toris Händen systematisiert: Kata-juji-jime, Giaku-juji-jime, Yoko-juji-jime, Ushiro-jime, Okuri.eri.jime, Kata.te-jime, Hadake-jime, Ebi-garami, Tomoe-jime, Eri-jime, Kensui-jime, Kata-jime, Do-jime, Hiza-jime, Tsukomi-jime, Ebi-jime, Hasami-jime und Othen-jime
Würgegriffe der zweiten Serie (1-11), in einer zweiten Serie folgen 11 weitere Würgegriffe:

Narabi-juji-jime, Katate-jime, Sode-guruma, Hidari-ashi-jime, Kagato-jime, Kami-shoho-jime, Kami-shiho-ashi-jime, Kami-shiho-basami, Giaku-okurieri, Kaeshi-jime und Giaku-gaeshi-jime.

3. Armhebel (1-25), aus sechs Ausgangspositionen erfolgt die Einteilung der 25 Armhebel:

- Uke befindet sich in Rückenlage, Tori kniet seitlich neben ihm (4 Hebel): Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-garami, Ude-hishigi und Yoko-hiza-gatame
- Uke ist in Rückenlage, Tori kniet im Reitsitz über ihm (3 Hebel): Kami-ude-hishigi-juji-gatame, Yoko-ude-hishigi und Kami-hiza-gatame
- Tori liegt auf dem Rücken, Uke kniet zwischen seinen Beinen (4 Hebel): Ude-hishigi-henkawaza, Giaku-juji, Shime-garami und Hiza-gatame
- Uke ist in einer Bankposition, Tori kniet neben ihm (gleiche Blickrichtung, 4 Hebel): Hara-gatame, Ashi-gatame, Ude-garami-henkawaza und Othen-gatame
- Tori hält Uke mit einem Haltegriff (5 Hebel): Kesa-garami, Kuzure, kami-shiho-garami, Giaku-kesa-garami, Mune-garami und Mune-giaku
- Tori und Uke stehen sich in normaler Fassung gegenüber (5 Hebel): Giaku-tekubi, Hizi-makikomi, Kuzure-hizi-makikomi, Kannuki-gatame und Ude-hishigi-hiza-gatame

Gleichzeitig wird jeweils erwähnt, welcher Haltegriff oder Würgegriff in der entsprechenden Position angewandt werden kann.

Diese situationsbezogene Bodenarbeit hat sich ähnlich inzwischen auch in unserer Prüfungsordnung durchgesetzt.

Abschließend kann man sagen, dass durch den Einfluss von Kawaishi, und hier besonders sein Einfluss auf das Lehrwesen und die Trainerausbildung, mit zu der Popularität beigetragen hat, dass sich nicht nur Frankreich zu einer so großen und erfolgreichen Judonation entwickelt hat, sondern dass die Ideen Kawaishi's, weit über Frankreichs Grenzen hinaus, die Entwicklung des Judo in Europa entscheidend mitgeprägt hat.

„Prinzipien und Grundlagen – Einteilung der Judotechniken in Gruppen, Systeme und nach Bewegungsverwandtschaften“

zusammengestellt von **Ulrich Klocke**

Warum waren zu Beginn der siebziger Jahre neue Überlegungen notwendig?

Wolfgang Hofmann hatte zum Sommersemester 1969 einen Lehrauftrag für Judo an der Sporthochschule erhalten und den „Judo-Pionier“ Heinrich Frantzen³³ abgelöst.

Zum Wintersemester wurde er durch Mahito Ohgo unterstützt, der sich seit Mitte der sechziger Jahre in Europa als Judolehrer einen Namen gemacht hatte. Beide hatten reiche Wettkampferfahrungen und waren zu dieser Zeit unumstritten die herausragenden Judolehrer im DJB.

Judo war zu Beginn der siebziger Jahre auf dem Weg von einer Erwachsenen-Philosophie zu einem Kindersport (vgl. dazu W. Hofmann in *Judo-Revue* 2/August 1976, S. 4 „Wird Judo eine Sportart nur für Kinder?“). Mit den veränderten Anforderungen standen die Judolehrer vor dem Problem, ihren Unterricht zu ändern, denn es waren bedeutend mehr und zunehmend auch jüngere Schüler, die unterrichtet werden wollten.

Auf diesem Hintergrund organisierte der DJB - und federführend vor allem Hofmann und Ohgo - den Judolehrer-Kongress in Karlsruhe, um sich über die neueren Entwicklungen in Europa (der Jahre 1965 bis 1970 wohl gemerkt) auszutauschen und um von den Ideen anderer zu lernen. Einen solchen Kongress hat es in dieser offenen Form und mit diesen inspirierenden Anregungen für viele europäische Judoverbände, seitdem nicht mehr gegeben.

³³ Heinrich Frantzen hatte schon in den dreißiger Jahren mit dem Judo begonnen und war 1953 der erste Präsident des Deutschen Judo Bundes, von 1957 bis 1961 auch Präsident der Europäischen Judo Union (EJU).

Köln war zu Beginn der siebziger Jahre (durch Hofmanns und Ohgo`s Tätigkeit an der Sporthochschule, aber auch durch die „Fachsportlehrer-Ausbildung Judo“, die in Köln abgehalten wurde) zum Zentrum der Überlegungen zu Fragen der Judo-Methodik („Kölner-Schule“) geworden.

Viele der deutschsprachigen „Reformer“ bemühten sich, ihre Ideen mit Hofmann auszutauschen. So kam z.B. Peter Hermann, der als Pierre Hermann in Frankreich als Nationalcoach tätig war und mit Hofmann zweimal Mannschafts-Europameister für Deutschland geworden war, Anfang der siebziger Jahre nach Köln um seine Überlegungen zu einer modernen Methodik für Wettkämpfer zu diskutieren. Später brachte er diese Gedanken zunächst in Frankreich, dann auch in Deutschland in Buchform³⁴ heraus.

Hofmann hatte sich mit einer kleinen Gruppe von engagierten jungen Studenten der Sporthochschule zusammen getan und diese diskutierten sehr intensiv, wie man besseren Judounterricht machen könnte. Hofmann, Kessler, Klocke und Bonfranchi fassten ihre Überlegungen in den beiden Büchern „*Judo für die Jugend*“ (Bd. 1 1976, Bd. 2 1977) zusammen, die ohne die wegweisenden Gedanken von Anton Geesink, Peter Herrmann, Mahito Ohgo und auch Geoff Gleeson nicht denkbar gewesen wären.

Judounterricht am Ende der sechziger Jahre „japanisch“ geprägt

Fast alle Überlegungen setzten sich kritisch mit dem Judounterricht auseinander, der bis dato üblich war: ein halbes Jahr Fallen lernen, dann kamen die ersten Würfe und zwar so, wie sie in der Go-kyo – oder bei Kawaishi - standen. Jeder Wurf wurde mit dem „Standardgriff“ oder Universalgriff gelehrt (Rechtsgriff: mit der linken Hand unterhalb des Ellbogens, mit der rechten Hand am Kragen, kurz unterhalb des Schlüsselbeins. Uke fasst genauso).

Die Würfe wurden zumeist bei einem stehenden Uke geübt, mit den Phasen Kuzushi, Tsukuri, Kake, soweit man diese verstanden hatte. Zunächst wurden die Techniken - häufig – nur im Uchi-komi geübt, weil das Abwerfen risikoreich sein konnte.

Nur sehr, sehr wenige hielten diesen Unterrichtsstil lange durch. Manch ein Leser wird sich bei dieser verkürzenden, nicht allen gerecht werdenden Beschreibung vielleicht an seinen ersten Judostunden (-wochen? -monate? -jahre?) erinnern. Diese Art Unterricht war bis weit in die siebziger Jahre hinein allgemein üblich und bei sehr vielen Judoka auch als die einzig richtige Art anerkannt („So war es immer schon!“). Manchmal ist es auch heute noch so...

Was war nun neu am Neuen?

Gegen diese Art Unterricht richtete sich die Kritik bzw. richteten sich die methodischen und systematischen Überlegungen der „Andersdenkenden“. Man kann ihre „neuen“ Überlegungen – die nicht jeder von ihnen vollständig hatte, aber zu denen jeder von ihnen beitrug – wie folgt zusammenfassen:

- **Werfen von Anfang an:** Von der ersten Stunde an sollten die Judoka Judotechniken (d.h. auch Judowürfe!) lernen
- **Werfen und Fallen bilden eine Einheit:** Daher sollten Fallübungen bzw. Fallen nur soweit unterrichtet werden, wie es für das verletzungsfreie und angstfreie Ausführen des erstenwurfes notwendig war.
- **Techniken und Anwendungssituationen gehören zusammen:** Die Judotechniken sollten möglichst schnell so gelernt werden, wie man sie im freien Üben anwenden kann, also aus der Bewegung und in Situationen, die für ihre Anwendung sinnvoll waren.
- **Gegenseitige Verantwortung als pädagogische Leitidee:** Die (wechselseitige) Verantwortung von Tori für Uke im Hinblick auf verletzungs- und angstfreies Üben wurde verstärkt

³⁴ Pierre Hermann: „Neue Lehrmethoden der Judo-Praxis“, Niedernhausen 1977 auf deutsch

herausgestellt und die von Uke für Tori im Hinblick auf erleichtertes und sinnvolles Üben langsam stärker methodisch entwickelt.

- **Systematisierung nach Bewegungsverwandtschaften:** Die Techniken wurden nicht mehr in der Reihenfolge der Go-kyo gelehrt, sondern man bemühte sich Bewegungsverwandtschaften für einen möglichst schnellen Lernfortschritt zu nutzen. Dabei wurde der Begriff der „Verwandtschaft“ von Bewegungen von den verschiedenen Autoren aus teilweise völlig unterschiedlichen Perspektiven interpretiert.

Was war methodisch und was war systematisch?

In der Folgezeit nach dem Karlsruher Judolehrer-Kongress von 1970 setzte eine verstärkte Diskussion ein, welche Methode denn nun die „richtige“, die „beste“ sei. Dabei wurden häufig die Begriffe Methodik und Systematik vertauscht oder fälschlicherweise auch synonym (einander gleichgesetzt) verwendet.

Systematik kann man „die Aufteilung und Reihung von bestimmten (Lern-) Elementen, die in Wechselwirkung miteinander stehen“ (vgl. dazu *„Sportwissenschaftliches Lexikon, S. 492, Stichwort „System“*) nennen, also die Ordnung vorfindbarer Inhalte (wie z.B. Techniken) nach bestimmten Gesichtspunkten.

Was, wie und warum geordnet wird, hängt vom Interesse desjenigen ab, der ordnet. Eine Systematik kann also zumeist nur danach beurteilt werden, ob sie nach den Kriterien, die zu ihrer Ordnung bzw. Reihung führten, sinnvoll ist. Eine immer gültige, alles umfassende Ordnung kann es daher nicht geben. Um Judosysteme zu kritisieren, muss man fragen, worin der Sinn ihrer Ordnung besteht und ob sie diesen Zweck erfüllen.

Methodik beschäftigt sich vor allem mit den Problemen der Vermittlung von Inhalten. „Als Lehre der Vermittlungs- und Aneignungsverfahren im Sportunterricht ist die Methodik ein Teilaspekt der Sportdidaktik...³⁵“ (*Sportwissenschaftliches Lexikon, 1992, S. 307*).

Während es bei systematischen Überlegungen vor allem um das Was und Wann der Inhalte geht, suchen methodische Überlegungen Lösungen für das Wie der Vermittlung der Judoinhalte. Dabei hat eine Systematik (im Sinne von ordnender Reihung von Techniken) auch methodische Aspekte, denn in welcher Reihenfolge Judotechniken vermittelt werden ist sowohl ein systematisches als auch methodisches Problem.

Daher treffen und überschneiden sich Systematik und Methodik des Judounterrichts z.B. bei Fragen der ersten Technik oder in welcher Reihenfolge die Techniken unterrichtet werden. Aber auch bei der Erstellung von Ausbildungsgängen (wie z.B. Prüfungsordnungen) gehen methodische und systematische Überlegungen Hand in Hand. Andererseits muss man die Unterschiede zwischen den Begriffen genau kennen, um zu beurteilen, wo methodische Überlegungen angestellt worden sind (also Vermittlungsfragen) und wann es sich um systematische Aspekte handelt (also um Gliederungskriterien).

Nach welchen Kriterien (Maßstäben) kann man Judotechniken systematisieren?

Da es sich beim eingangs erwähnten Prüfungsfach um die „Einteilung der Judotechniken in Gruppen, Systeme und nach Bewegungsverwandtschaften handelt“, ist es sinnvoll zu überlegen, welche Gliederungsaspekte denn den gängigen und kontrovers diskutierten „Einteilungen der Judotechniken“ zu Grunde gelegen haben.

³⁵ „Als Lehre der Vermittlungs- und Aneignungsverfahren im Sportunterricht ist die Methodik ein Teilaspekt der Sportdidaktik, der sich in den gesamt-didaktischen Orientierungsrahmen einfügt und mit den Zielsetzungen, Inhalten und Handlungsformen in einem wechselseitigen Bezug zu bringen ist (Interdependenz oder Implikationszusammenhang)“
Das komplette Zitat macht deutlich, dass man über Methodik alleine überhaupt nicht wertend diskutieren kann, ohne sie in Zusammenhang mit Zielen und Inhalten zu sehen. Daher muss eine Wertung auch berücksichtigen, welche Ziele und Techniken die jeweiligen Autoren mit welcher Begründung auswählten. (Anmerkung von UK)

Wie schon oben erwähnt, lässt sich eine kritische Würdigung solcher Einteilungsversuche nur dann durchführen, wenn die Kriterien (und damit größere gedankliche Zusammenhänge) deutlich werden, nach denen diese Einteilung vorgenommen wurde.

Mit dieser Frage habe ich mich ausführlich in meiner Diplomarbeit von 1980 (*U. Klocke „Ein Beitrag zur Didaktik des Judounterrichts - vom japanischen Weg zum europäischen Sport“, Köln 1980, S. 110 ff*) sowohl für die Systematik der Standtechniken als auch für die Systematik der Bodenarbeit beschäftigt. „Aus den geschilderten Ansätzen der verschiedenen Autoren können meiner Meinung nach folgende systematisierende Kriterien (für Wurftechniken) analysiert werden“ (*Klocke 1980, S. 112*):

1. Bewegungsverwandtschaft

- Einsatz gleicher Körperteile (z.B. Hand-, Fußwürfe, aber auch Spielarm bzw. Spielbein)
- gleiche Bewegungsstruktur (z.B. Stoßen mit der Hüfte nach hinten-oben)
- gemeinsame Wurfidee (z.B. Fegen mit der Fußsohle oder der Beinrückseite (Harai-goshi))
- gleiche Fallübung bei Uke (z.B. Judorolle bei Tomoe-nage, Yoko-wakare oder Seoi-nage)
- identische Teilbewegung bis zu einem bestimmten Punkt (z.B. bei Finten oder Kombinationen)

2. Motorisch-physiologische Übungswirkung

- welche Anforderungen an Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordinationsvermögen werden durch die zu lernenden Techniken gestellt? (z.B. Ausheben auf zwei Beinen vor Ausheben auf einem Bein)

3. Biomechanische Gesetzmäßigkeiten

- mechanisch ähnlich strukturierte Bewegungen werden gemeinsam unterrichtet. Hofmann unterscheidet folgende fünf mechanischen Prinzipien bei den Würfen: Ausheben, Fegen, Sichern, Blockieren und Rotieren lassen. Diese fünf „Wurfprinzipien“ kommen bei den Techniken nicht immer rein vor, sondern sind auch kombinierbar.

4. Unterrichtspraktische Überlegungen

- Berücksichtigung der räumlichen, organisatorischen und personellen Bedingungen sowie der beabsichtigten Zielsetzungen (gibt es z.B. in der Schule keine Judomatten und keine Judoanzüge, dann scheidet bestimmte Techniken aus; Unterricht in Neigungsgruppen, im Klassenverband oder 3 Stunden „Werbung“ verfolgt andere Ziele und wirkt sich daher auf die Auswahl und Reihung der Inhalte aus)

5. Grundlagen- oder Wettkampftechnik

- Techniken, die mehr der Bewegungsschulung dienen werden von solchen unterschieden, die mehr der Anwendung im Wettkampf (z.B. als anerkannt wirksame Spezialtechnik) dienen sollen (z.B. Uki-goshi und Harai-goshi oder Kubi-nage und Tai-otoshi)

6. Ausnutzen der Wurfriechung

- alle Techniken, die sinnvoll in die gleiche Richtung geworfen werden können und die gleiche Fallübung benötigen
- Techniken die miteinander verbunden sinnvoll in entgegen gesetzte Richtungen geworfen werden können

7. Philosophisch-anthropologische Deutungen

- Verständnis der „Haltung“ im und zum Judo (-wettkampf) (z.B. wann sollen Selbstfalltechniken unterrichtet werden, bei denen man die Hüfte fallen lässt oder wann sollen Kontertechniken erlaubt sein)

- Schulung von Angriffsgeist und aufrechter Körperhaltung (z.B. Verbot bestimmter Techniken in bestimmten Altersstufen)

Die analysierten Systematisierungskriterien der Wurftechniken werden von den verschiedenen Autoren nicht immer ausdrücklich genannt. In solchen Fällen wird versucht, sie aus den zugänglichen Texten zu interpretieren. Jedenfalls kann man mit ihrer Hilfe sachkundiger Auskunft geben (und auch streiten) ob eine vorfindbare Systematisierung sinnvoll, in sich widerspruchsfrei und für bestimmte unterrichtliche Zwecke brauchbar ist.

Der niederländische Judolehrer Douwe Boersma hat in einem umfangreichen „Studierbuch“ Überlegungen zur Judo-Methodik angestellt, in denen sich auch zahlreiche Kriterien für eine Systematisierung der Judotechniken wieder finden lassen.

Von dem Grundsatz ausgehend „Judo ist duo“ (Judo ist immer Üben zu Zweit, mit einem Partner bzw. Gegner) stellt er u.a. folgende Kriterien vor (*„D. Boersma: „Judo in Bewegung“, 1996, 190*):

- | | | |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| - vom Unbekannten zum Bekannten | - vom ausprobieren zum entdecken | - von Basishandlungen nach kombinierten Handlungen |
| - von Ne-waza zu Tachi-waza (vom Boden zum Stand) | - von einem passiven Uke zu einem reaktiven Uke | - von grob nach fein |
| - vom Nicht-Fallen zum Fallen | - von geplant nach spontan | - von unbefangen nach raffiniert |
| - von gleichen Situationen zu wechselnden Situationen | - vom zusammen arbeiten zu gegeneinander arbeiten | - von sanft nach kraftvoll |
| - vom selber fallen zum geworfen werden | - vom Stehen zum Kämpfen | - von niedrig nach hoch |
| - vom Stillstand zur Bewegung | - von leicht nach schwer | - von langsam nach schnell |
| - vom Orientieren zum Begreifen | - von ausgewählten zu kompletten Kampf/Spiel-situationen | - von einseitig nach komplex |
| - von derselben Richtung zu wechselnden Richtungen | - von unsicher zu selbstbewusst | - von machbar nach möglich |
| | | - von statisch nach dynamisch |

Der Vorteil an den Überlegungen von Douwe Boersma ist, dass sich seine „methodischen Prinzipien“ auch für eine Einteilung der Grifftechniken heranziehen lassen. Allerdings sind systematische Überlegungen für den Bereich der Katame-waza (Kontrolltechniken) bzw. Ne-waza (Bodentechniken) bisher so gut wie gar nicht und daher auch nicht so offenkundig kontrovers diskutiert worden, obwohl sich mit diesem Thema auch zahlreiche Autoren öffentlich (d.h. in Buchform) auseinandergesetzt haben. Darüber möchte ich an einem späteren Platz ausführlicher diskutieren.

Einteilung der Judotechniken im Stand

Hintergrundinformationen

Bei den folgenden Überlegungen wird nicht nur von den vier zumeist genannten „Systemen“ Geesink, Herrmann, Gleeson und Ohgo ausgegangen, die in den Jahren 1969 – 1974 entwickelt wurden, sondern auch die systematisch/methodischen Ansätze werden aufgeführt, die im Anschluss daran Mitte bis Ende der siebziger Jahre (1975-1980) in Buchform veröffentlicht wurden und auf größere Resonanz stießen.

Merkwürdigerweise wurden in der Zeit von 1980 bis 1990 im deutschen Sprachraum kaum nennenswert neue Überlegungen zu systematischen und/oder methodischen Problemen des Judounterricht /bzw. -trainings veröffentlicht, wenn man von dem umfassenden Werk von

Lehmann/Müller-Deck (*Judo – ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive, Berlin 1987*) und dem theoretisch hochinteressanten und innovativen Werk von Matthias Schierz (*Judo Praxis, Programme – Übungen – Lernhilfen, Reinbeck 1989*) einmal absieht.

Nach der Wiedervereinigung und dem Zusammengehen der beiden Judoverbände DJB (der ehemaligen Bundesrepublik) und DJV (der ehemaligen DDR) in einen gemeinsamen DJB wurde eine neue, gemeinsame Ausbildungs- und Prüfungsordnung (APO) seitens des DJB entwickelt, die seit 1992 offiziell in allen DJB-Mitgliedsverbänden gültig ist. Allerdings haben einige Landesverbände diese APO nicht übernommen oder in wesentlichen Teilen verändert bzw. ergänzt.

Im Zusammenhang mit der Erstellung dieser APO des DJB kamen dann auch wieder einige neue Bücher auf den Markt, die sich mit methodisch/systematischen Fragen auseinandersetzen (so z.B. Ralf Pöhler „Judo – In zehn Schritten zum Grünen Gürtel“, München 1994 und die offiziellen DJB-Lehrbücher von Ulrich Klocke „Judo lernen“, Bonn 1996 und „Judo anwenden“, Bonn 1997) All diesen Buch-Veröffentlichungen seit Mitte der siebziger Jahre ist gemeinsam, dass für ihre systematischen Ansätze die Go-kyo keinerlei Bedeutung mehr hat.

Die Go-kyo (fünf Stufen)

Die Go-kyo ist eine Stoffsammlung von 40 Würfeln, die in 5 Gruppen von je acht Würfeln zusammengestellt wurde. Ein (oder auch mehrere) durchgängiges Gliederungskriterium konnte bisher nicht gefunden werden. Daher gibt es die unterschiedlichsten - und teilweise kuriosen - Erklärungsversuche.

Die Go-kyo in ihrer heutigen Form wurde 1920 von Yoshiaku Yamashita (1865-1935, 10. Dan), Hidekazu Nagaoka (1876-1952, 10. Dan), Kyuzo Mifune (1884-1965, 10. Dan) und „einigen 8. Dan“ neu zusammengestellt (vgl. dazu Geoff Gleeson „All about Judo“, 1975, 14 ff).

Aus der ursprünglichen Go-kyo von 1895 (42 Techniken), die in fünf Stufen mit dreimal 7 Techniken sowie je einmal 10 und 11 Techniken zusammengestellt war, wurden 8 Techniken herausgenommen (Obi-otoshi, Daki-wakare, Hikkomi-gaeshi, O-soto-otoshi, Tawara-gaeshi, Uchi-makikomi, Seoi-otoshi und Yama-arashi) und 6 Techniken neu hinzugefügt (O-uchi-gari, Ko-soto-gake, Hane-makikomi, Sukui-nage, O-guruma und Sumi-otoshi) (vgl. Homepage des Kodokan www.kodokan.org).

„Bis heute gibt es keinerlei Erklärungen dafür, warum die eine Gruppe von Techniken heraus- und die andere dafür hereingenommen wurde. Kein Versuch wurde unternommen, zu erklären, warum die Techniken gerade in diese traditionelle Gruppierung von 5 Gruppen à 8 Techniken eingeteilt wurden (go = fünf, Kyo = Unterricht oder Gruppe) Hinter dem ganzen Anspruch, der „Schlüssel zum Judo“ – die Gokyo – zu sein, steckt nicht mehr als das sie irgendeine Form von Lehranweisung darstellt.“ (vgl. Gleeson 1976, 14 ff)

Gleeson behauptet auch, dass „es im Übrigen bisher keinen Nachweis gibt, dass Jigoro Kano, der Judo-Begründer, in irgendeiner Form an der Aufstellung der derzeit gültigen Gokyo selber beteiligt war (vgl. dazu Gleeson in „All about Judo“, S. 14-21).

Bemerkenswert erscheint in diesem Zusammenhang, dass Kyuzo Mifune³⁶ in seinem Buch „Canon of Judo – Principles and Technique“ (Tokyo 1961), das wegen seines Einbandes (ein Judoanzugsstoff) berühmt ist, die Go-kyo gar nicht erwähnt, sondern von „Five principles“ spricht, die Würfe aber in einer anderen Reihenfolge als in der Go-kyo darstellt. Lediglich 4 Würfe haben bei Mifune denselben Platz wie in der Go-kyo, lediglich 14 Würfe befinden sich in derselben Stufe wie in der Go-kyo.

Mifune hat ganz offensichtlich die Go-kyo als Stoffsammlung akzeptiert, nicht jedoch die Reihenfolge der Würfe als eine systematische.

Die Systematisierung der Wurftechniken durch den Kodokan

Gegen die Behauptung, dass die Gokyo eine systematisch zusammengestellte Folge von Würfeln mit Anspruch auf eine methodische Reihung ist, spricht auch, dass der Kodokan seine 67 Wurftechniken offiziell noch anders systematisiert.

³⁶ Kyuzo Mifune, 10. Dan, war direkter Schüler von Jigoro Kano und galt als einer der besten Judotechniker aller Zeiten; Five Principles entnommen aus: „Canon of Judo“, Tokyo 1956, S. 2; in seinen „Fünf Prinzipien“ sind die 40 Würfe der Go-kyo enthalten, allerdings völlig anders auf die fünf Stufen verteilt.

Im offiziellen Buch des Kodokan (**Kodokan Judo Jigoro Kano, 1956, neu: 1986, S. 55**) wird unter dem Stichwort „Classification of Techniques“ zunächst die Aufteilung in Nage-waza, Katame-waza und Atemi-waza vorgenommen.

Die Nage-waza werden nach Tachi-waza (Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza) und Sutemi-waza (Masutemi-waza, Yoko-sutemi-waza) unterteilt sind, so wie sie in schon der Nage-no-kata systematisiert vorgefunden werden (dazu auch: www.kodokan.org).

Gliederungskriterien sind bei dieser Einteilung zum einen der Körperteil, von dem die Hauptaktion der Wurftechnik ausgeht und zum anderen Körperlage, in die Tori bei der Ausführung einer Sutemi-waza begibt.

Wertung dieser Kodokan-Systematisierung:

Auch an dieser Systematisierung wird Kritik erhoben, denn an jedem Wurf sind natürlich immer alle Körperteile beteiligt bzw. ist die genaue Körperlage nicht immer eindeutig feststellbar, so dass sich einige Techniken gleich mehrfach einordnen lassen.

Das auch diese Einteilung Widerspruch hervorruft liegt wohl vor allem daran, dass – wie Wolfgang Hofmann 1969 schreibt – „eine keinen Widerspruch hervorrufende Systematisierung nur schwer möglich ist“ (*W. Hofmanns „Judo-Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, Niederhausen 1969, S. 151 ff.*)

Dennoch wird diese Kodokan-Systematisierung als die klassische Einteilung der Wurftechniken insgesamt angesehen, wenn es darum geht, alle Wurftechniken des Judo einzuordnen und miteinander zu vergleichen. Dies liegt vor allem daran, dass diese Systematik keinerlei Anspruch darauf erhebt, eine für die Vermittlung der Techniken verbindliche Reihenfolge zu sein.

Dies wurde der Go-kyo zwar lange Jahre unterstellt, aber auch in Japan wurde die Go-kyo offenkundig nicht überall so gesehen und für wichtig erachtet (*vgl. u.a. Kazuzo Kudo (9.Dan) „Judo Praxis“, deutsch 1969 oder Shinzo Takagaki (9. Dan) „Die Technik des Judo“, deutsch Genf 1957; beide erwähnen die Gokyo überhaupt nicht!!*).

Die Systematisierung der Judotechniken durch Anton J. Geesink

Anthonius Johannes Geesink ist einer der vier derzeit lebenden 10. Dan der Welt. Der 21-fache Europameister, dreifache Weltmeister und Olympiasieger von 1964 erhielt diese Ehrung am 9. Oktober 1997 durch die Internationale Judo Federation. Anton Geesink war einer der Ersten, die öffentlich und Aufsehen erregend Kritik an der Art Unterricht übte, wie ich sie weiter oben beschrieben habe (*vgl. A.J. Geesink, „Judo in Evolutie“, Utrecht 1969*).

Geesink ist bis heute eine beeindruckende Persönlichkeit geblieben, nahezu 2 m groß, sicherlich 140 kg schwer, wortgewandt, sprachgewandt (er spricht holländisch, deutsch, englisch und französisch) und selbstsicher macht er es seinen Gegenüber nicht einfach, in Diskussionen mit ihm zu Wort zu kommen. Dies war – wie mir auch aus eigener Anschauung bekannt ist – auch schon vor 30 Jahren so. Ein Gespräch mit ihm ist in vielerlei Hinsicht harte Arbeit. So war seine Persönlichkeit Hilfe und Hindernis in einem bei der Verbreitung seiner Ideen. Viele hörten ihm nicht zu, wollten ihn nicht verstehen oder aber redeten schlecht über ihn – ein Ergebnis des Eindrucks, den er vermittelte, nicht aber eine Aussage über den Wert seiner Gedanken. Wenn man sich Zeit nahm und zuhörte, dann brachte ein Gespräch mit ihm viele inspirierende Anregungen für die eigene Arbeit. Gerade weil er über die oben beschriebenen Eigenschaften verfügte – und einer der erfolgreichsten Judoka der Welt war – konnte er sich Gehör verschaffen und seine Ideen verbreiten.

„Er war der allererste, der mit einer ausgearbeiteten Methode auftrat, einen methodisch-didaktischen Plan für den ganzen Judo-Unterricht aufstellte. Anton Geesink kreierte einige neue Judobegriffe wie Arbeitsarm/-bein; Hilfsarm/-bein; Spielarm/-bein. Mit dem „Lehrplan Geesink“ versucht man moderne didaktische Begriffe „situativ“ zu erfassen und Einsicht in die Logik von Judohandlungen zu lehren. Dabei geht man folgendermaßen vor (*Douwe Boersma: „Judo in Beweging“, 1996, S. 137*):

1. Den Judoka vertraut machen mit der Matte, indem man ihm im Liegen bzw. Sitzen zunächst Kontrolltechniken vermittelt.
2. Fallübungen in drei Richtungen: rückwärts, seitwärts und vorwärts, wobei Uke sein Tempo selbst bestimmt und Tori nur als Helfer und Orientierung auftritt, indem er die Fallübungen mit O-soto-gari, De-ashi-barai und Hiza-guruma einleitet.
3. Vermitteln von Spielarm/-bein Techniken, von Fege- (Barai) und Sicheltechniken (Gari)
4. Renraku-waza (Kombinationstechniken)
5. Go-no-sen (Gegenwürfe)
6. Kata.

Geesink hat dabei drei methodische Grundgedanken, die er als Voraussetzungen benutzt:

1. Uke macht einen Fehler (den Fehler herauslocken)
2. Tori benötigt Einsicht in die labile Position von Uke (Balance)
3. Man muss in Bewegung sein (so schnell wie möglich von statischem zu einem dynamischem Judo)

Der Aspekt der Verantwortung ist ein wesentlicher Teil des Lehrplans Geesink. Von 14 Lernstufen sind **die ersten fünf dem Bodenkampf gewidmet sind.**

1. Gruppe Kesa-gatame
2. Gruppe Ne-waza mit Spielarm
3. Gruppe Hisighi
4. Gruppe garami
5. Gruppe Shime-waza
6. **Beginn der Phase Tachi-waza** mit den Schwerpunkten: Ukemi-waza, Verantwortlichkeit, Begriff „labile Position“ und Lernen der Schrittfolgen
7. Gruppe Tachi-waza mit Spielarm
8. Gruppe Tachi-waza mit Spielbein
9. Gruppe Barai
10. Gruppe Gari
11. Gruppe Renraku-waza
12. Gruppe Gonosen
13. Gruppe Kata“

(vgl. dazu auch: Anton Geesink „Judo in Evolutie“ 1969 und seine Promotionsschrift „Judo - Based On Social Aspects And Biomechanical Principles, Divided In Two parts“, Tokyo 2000, für die er von der Kokushikan Universität Tokio die Ehrendoktor-Würde erhielt, aber auch: Anton Geesink „Judo - De Nieuwe Basisleermethode“, 1986).

Wertung

Geesink war Ende der sechziger Jahre der Erste, der sich öffentlich gegen die Go-kyo als Lehrsystem wandte. Dank seiner überragenden sportlichen Erfolge und seiner starken Persönlichkeit konnte er sich Gehör verschaffen und eine weit über die Grenzen seines Heimatlandes Holland hinaus gehende Diskussion in Gang setzen, die bis zum heutigen Tag andauert.

Ernst zu nehmende Kritik richtet sich vor allem gegen seinen vollständigen Judolehrgang. Gerade diese Vollständigkeit erscheint problematisch, „da sein Zugang zum Judo nur über einen methodischen Weg führt, der keine Alternativen vorsieht und offenbar stark von Geesinks persönlichen Erfahrungen geprägt ist.“ (Clemens, Metzmann, Simon „Judo als Schulsport, Schorndorf 1989, S. 63)

Andererseits aber hat Geesink mit seinen Überlegungen (Stichworte: Spielarm/-bein, Verantwortlichkeit, Barai-Definition, Würfe als Hilfen beim Fallen lernen, Systematisierung nach

Bewegungsverwandtschaften etc.) so viele wertvolle Anregungen gegeben, dass man seinen Entwurf aus der historischen Situation heraus als äußerst wertvollen Beitrag zur Entwicklung des Judoports und des Judo-Unterrichts einschätzen muss.

Die Systematisierung der Judotechniken durch Mahito Ohgo³⁷

In seinem Buch von 1972 (*Mahito Ohgo „Judo-Grundlagen-Methodik“, Niedernhausen 1972*) spricht Ohgo häufig von „meiner Methode des Judo“ (S.11), deren Idee er schon während seiner Tätigkeit in Wien 1965 entwickelt hatte „und auf zahlreichen Lehrgängen als Lehrmaterial angewandt und verbessert hatte“ (S.11)

In seinem Buch hat er „das Lehrmaterial systematisch dargestellt“ (Ohgo 1972, S.13), „aber die Aufteilung in Lehrserien soll nicht bedeuten, dass der Judoka an ein starres Lernschema gebunden werden soll,“ er kann „sich ohne weiteres irgend eine Serie herausnehmen und seinem eigenen Trainingsplan hinzufügen, denn jede Serie bringt ein abgeschlossenes Übungsprogramm.“ (Ohgo 1972, S.15) Allerdings möchte Ohgo „den Leser bitten, jede Übungsserie am Anfang zu beginnen und nach Abschluss zu wiederholen, um ein volles technisches Verständnis zu erlangen.“

Ohgos Ziel war es mit seinem Buch „das den Judoport umfassende System von Techniken und Lehrmaterial neu zusammenzufassen und unter modernen methodischen Aspekten zu betrachten... und diesen Stoff in einer für den Anfänger und Schüler leicht verständlichen Form darzustellen. (Ohgo 1972, S.13)

Zu diesem Zweck hat er die Techniken in seinem Buch in Lehrserien zusammengestellt.

Lehrserie Fußtechniken I in der Bewegung

(De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Ko-soto-gari und O-uchi-gari) - Die Fußtechniken sollen in erster Linie das rückwärts fallen schulen.

Lehrserie Fußtechniken II im Stand

(Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, O-soto-gari) - Jetzt kommt die „echte Fallübung rückwärts“, bei der „zur Vermeidung eines Schocks der Körper schräg gehalten werden muss“. (Ohgo 1972, S.14)

Lehrserie Fußtechniken III in der Bewegung

(O-soto-gari, Hiza-guruma) - Damit übt Ohgo die „wichtige Schwingungsbewegung“ bei O-soto-gari am hinten stehenden Bein, das er auch mit Hiza-guruma angreift.

Lehrserie Hüfttechniken I im Stand

(Uki-goshi, O-goshi, Harai-goshi, Seoi-nage) - Ohgo lehrt hier die Prinzipien der Hüftanwendung (Drehen, Stoßen, Drehen und Stoßen) sowie das grundlegende Tai-sabaki (Körperdrehung) bei einem stehenden Partner

Lehrserie Hüfttechniken I in der Bewegung

(Uki-goshi, O-goshi, Harai-goshi, Seoi-nage) - In dieser Lehrserie werden Hüfttechniken aus Toris rückwärts Bewegung unterrichtet, wobei Tori „anderthalb Schritte rückwärts macht, links beginnend“ (Ohgo 1972, S.85)

Lehrserie Hüfttechniken I in der 3 Schritt-Bewegung

(Uki-goshi, O-goshi, Harai-goshi, Seoi-nage) - Vorher hat Ohgo gelehrt zu werfen, „wenn der linke Fuß von Uke vorwärts kommt. jetzt lernen wir zu werfen, wenn der rechte Fuß des Partners vorwärts kommt.“ (Ohgo 1972, S.92)

³⁷ Mahito Ohgo kam 1966 auf Initiative von Wolfgang Hofmann nach Europa. unterrichtete zunächst in Österreich, später auch in Schweden und war einige Jahre Landestrainer in Nordrhein-Westfalen. Hatte von Oktober 1969 bis 1974 einen Lehrauftrag für Judo an der Deutschen Sporthochschule in Köln. War mit Hofmann in der ersten Judolehrer-Ausbildung (ab 1972) tätig. Arbeitete später als Judolehrer in Heidelberg und in der Schweiz. Zwei Bücher in deutscher Sprache: Judo-Grundlagen Methodik, 1972 und Judo-Go-kyo Kampftechniken 1974. Begründer der Fachzeitschrift Judo-Revue, von der in den Jahren 1976 bis 1979 9 Ausgaben herausbrachte; wurde ab 1980 Privat-Sekretär des damaligen IJF-Präsidenten Matsumae bis zu dessen Tod; lebt heute mit Frau und Sohn in Tokyo.

Lehrserie Hüfttechniken II im Stand

(Harai-goshi, Hane-goshi, Uchi-mata) - Mit diesen Techniken lehrt Ohgo „weitere erfolgreiche Wettkampftechniken“ (Ohgo 1972, S.14) und eine veränderte Form des Gleichgewichtbrechens. Bisher „haben wir die Gleichgewichtsbrechung gelernt, indem wir den Partner hochgezogen haben. Wir ziehen den Partner jetzt gerade vorwärts.“ (Ohgo 1972, S.93)

Lehrserie Hüfttechniken II in der Bewegung

(2 Schritte) und Lehrserie Hüfttechniken II in der Bewegung (3 Schritte) - Bei diesen Lehrserien ist es wichtig, Gleichgewichtbrechen, Wurfansatz und Wurf in einer Bewegung zu beherrschen.

Lehrserie Hüfttechniken II aus der Vorwärtsbewegung

(Harai-goshi, Hane-goshi, Uchi-mata, Tai-otoshi, O-guruma) - Uke macht vier Schritte rückwärts, Tori nur drei und greift beim vierten Schritt an. Damit soll vor allem eine schnelle Wurfausführung vermittelt werden.

Die Techniken Ippon-seoi-nage und Tsuru-komi-goshi werden im Stand eingeführt, ohne in eine besondere Lehrserie zu passen. Tai-otoshi, der bei Hüfttechniken aus der vorwärts Bewegung erstmals vorgestellt wurde, „weil er sich in Verbindung mit den Hüftwürfen besonders leicht erlernen lässt“ wird danach aus der Pendelbewegung geübt, „um die normalerweise schlechte Fallübung des Partners bei diesem Wurf zu verbessern.“ (Ohgo 1972, S.14)

Auch die **Lehrserie Okuri-ashi-barai und Harai-tsuru-komi-ashi nutzt die Pendelbewegung** aus, allerdings werden diese beiden Würfe im Zusammenhang mit Hiza-guruma auch im Stand geübt. Für Okuri-ashi-barai hatte Ohgo die „Zick-Zack-Bewegung“ entwickelt, aus der er Kombinationen mit den Hüftwürfen einführte.

Die Lehrserien Selbstfalltechniken I

(Tomoe-nage, Sumi-gaeshi, Uki-waza und Yoko-wakare) und II (Tani-otoshi, Yoko-otoshi, Yoko-gake und Yoko-guruma) sind für Fortgeschrittene, vor allem wegen der Anforderungen an eine schöne große Judorolle einerseits bzw. an den harten fall rückwärts andererseits

Die Wurftechniken werden mit der Lehrserie Kontertechniken, die jeder Judoka unbedingt beherrschen sollte, abgeschlossen.

Wertung

Spricht man von Mahito Ohgo, so wird oft nicht richtig zwischen Systematik und Methodik/Methode unterschieden. Ohgos Beitrag zur Systematisierung von Judotechniken bestand allerdings „nur“ darin, die Fallübung Ukes – nach Richtung und Schwierigkeitsgrad - als Kriterium einer Gliederung der Techniken wieder ins Spiel gebracht zu haben, was sich –wie sein Buch zeigt – als einziges Gliederungskriterium nicht sinnvoll durchhalten lässt.

Ohgo beschäftigte sich vor allem mit methodischen Fragen, nämlich „Wie“ man als japanischer Lehrer Europäern Judo vermitteln kann (vgl. dazu auch seinen wunderschönen Aufsatz „Europäisches Judo auf der Basis des ursprünglichen Zweikampfes“ in Judo Heft 12 1973, S. 28 und Heft 2 1974, S. 10 und 29). Als Antwort entwickelte er „seine“ Methode, Werfen und Fallen zunächst bei den ersten Techniken – und später auch bei schwierigen Würfen – getrennt zu unterrichten, um die getrennt geübten Rollen von Uke und Tori danach wieder zusammen zu setzen. Ohgos grundsätzliche Überlegung war, dass „um zu vermeiden, dass die Grundbewegung durch Einwirkung des Partners verändert werden, Übungen ohne Partner zunächst notwendig sind“ (Ohgo 1972, S.13) Und: fallen können, ohne sich zu verletzen stand im Vordergrund.

Für schwierige Würfe (wie z.B. De-ashi-barai) hat sein methodische Vorgehen wirkliche Vorteile und auch bei anspruchsvollen Techniken wie den Sutemi-waza, die eine sichere Judorolle verlangen ist Ohgos Methode sehr brauchbar. Zick-Zack Bewegungen und Werfen der Eindrehtechniken aus dem Vorwärtsgehen haben mir während meiner Ausbildung bei ihm ein technisches „Lustgefühl“ vermittelt, wie ich es bei keinem anderen Lehrer je erhalten habe.

Doch „zu viel des Guten“ bzw. der „Methode Ohgo“ ist schwer zu ertragen, das ständige „Eingespannt sein“ in feste, vorgegebene Bewegungsabläufe zerrt an den Nerven einer nach freier Bewegung und Kämpfen wollenden Judo-Persönlichkeit. Ohgo wusste das und er setzte seine Methode daher auch sparsam ein. Sein Unterricht war nicht auf „seine“ Methode fixiert, er sah Methode als ein Hilfsmittel zum richtigen Erlernen der Judotechniken. Sein Leitspruch war: „Die beste Methode ist die, die man am schnellsten wieder vergessen kann.“ Dies hat er auch für seine eigene Methode gelten lassen!

Die Systematisierung der Wurftechniken bei Geoff Gleeson³⁸

Gleeson stellt in seinem Buch „All about Judo“ (London 1975, S. 12 ff) unter dem Titel „Analyse der Wurfbewegungen“ die Prinzipien (Lifters, Rotators und Tricks) vor:

„Lifters (Heber) werden im Allgemeinen angewendet, wenn der Gegner steht oder sich sehr langsam bewegt.

Lifter I

Der Gegner ist sehr schwer und stark defensiv. Man braucht sehr viel Kraft, um ihn auszuheben. Der Angreifer begibt sich in Wurfposition, indem er beide Beine beugt und unter die Hüfte des Gegners kommt. Beide Beine werden gestreckt, um den Gegner von den Füßen zu holen, wobei der Körper des Angreifers gedreht wird, um den Gegner abzuwerfen (gemeint sind wohl alle Eindrehtechniken auf zwei Beinen mit schmaler Fußstellung)

Lifters II

Hier ist der Gegner nicht so schwer und verteidigt nicht so stark. Daher kann die Hebekraft eines Beines genügen, während das andere Bein etwas anderes macht (normalerweise schlägt es die Beine unten dem Gegner weg, wodurch dieser auf den Rücken gedreht wird) (gemeint sind einbeinige Eindrehtechniken wie Harai-goshi, Hane-goshi und Uchi-mata)

Rotators (Rotierer) werden im Allgemeinen dann benutzt, wenn der Gegner sich schnell oder langsam bewegt.

Rotator I (Roller = Roller)

Wenn der Gegner sich langsam bewegt, dann wird etwas vor (oder hinter) ihn gestellt (z.B. ein Bein, eine Hüfte, ein Arm, ein Körper), der Kopf wird nach unten gezogen (am Kragen) und der Gegner wird über dieses Hindernis gerollt. Die Hand am Kragen hilft, ihn auf den Rücken zu drehen. Diese Bewegungen nenne ich Roller. (z.B. Sasae-tsuri-komi-ashi oder Koshi-guruma oder Tai-otoshi)

Rotator II (Driver = Stosser)

Werden gemacht, wenn sich der Gegner schnell bewegt. Oberkörper und Unterkörper des Gegners werden dazu gebracht, sich verschieden schnell zu bewegen, so dass entweder der Oberkörper über die sich langsamer bewegenden Beine gestoßen wird oder aber die sich schneller bewegenden Beine unter dem sich langsamer bewegenden Oberkörper geschoben werden. (z.B. Harai-goshi oder Okuri-ashi-barai, aber auch Ko-uchi-gari)

Tricks sind Würfe, die selten auf bestimmten biomechanischen Prinzipien basieren sondern fast ausschließlich auf einem Überraschungsmoment beruhen. Dies sagt in keiner Weise etwas über ihren

³⁸ *Geof Gleeson, begann Judo 1947, stand im Finale der EM 1951 (3.-Dan-Klasse und Open), Mannschaftskapitän des britischen Teams von 1955-57; Stipendium in Japan von 1952-55; erster ausländischer Student des Kodokan; vierzehn Jahre lang britischer Nationalcoach; zahlreiche, sehr innovative Bücher und Filme; gestorben 1989*

Wert als gewinnbringenden Wurf aus. Doch ihre Lebensdauer ist normalerweise kurz, auf Grund der ihnen innewohnenden unausweichlichen Schwachpunkte. Sobald das Überraschungsmoment vorbei ist, können sie relativ leicht verhindert oder gestoppt werden.

Im Allgemeinen läuft die Geschichte so ab, dass bei diesen „Trickwürfen“ ein Bein oder beide Beine des Gegners geschnappt werden und man ihn runterzieht. Tempo und Überraschung sind die Wesensmerkmale! (gemeint sind offensichtlich alle Varianten von Beinfassern wie Kata-ashi-dori, Kuchiki-taoshi und Morote-gari)

Um die Würfe der Go-kyo von seinem Standpunkt aus näher zu bestimmen, erläutert Gleeson im Anschluss an diese „Analyse der Wurftechniken“ weitere Gesichtspunkte, mit denen Wurftechniken beschrieben werden können. Diese Gesichtspunkte sind:

- Kraft und wie sie eingesetzt wird
- der Gebrauch der Hände an Ärmel und Kragen
- die Position des Stossbein (im Sinne von Geesink Arbeitsbein)
- die Position der Hüfte
- die Gelegenheit
- Bewegungstempo

„Die obige Klassifikation in Lifters sowie Rollers und Drivers ist nicht immer einfach oder klar diagnostizierbar. Einige sind sehr einfach, so z.B. Sasae-tsuru-komi-ashi, der nur als „Roller“ ausgeführt werden kann, auch wenn die Gelegenheit durchaus verschieden sein kann. Manchmal jedoch ist die Unterscheidung in einzelnen Gruppen nicht eindeutig herzustellen (wo z.B. endet Harai-goshi und beginnt O-soto-gari?), und sogar klassische Judo-Lehrbücher sagen, dass man Sotomakikomi als Sutemi-waza ansehen kann (auch wenn ich diesen Wurf als Lifter II sehe). Wenn ich also im Folgenden nur die eine allgemein übliche Form der Technik zeige, so bedeutet dies nicht, dass man diese nicht auch auf zahlreiche andere Möglichkeiten ausführen kann. Und es bedeutet auch nicht, dass meine Art der Beschreibung endgültig ist.“ (G. Gleeson *„All about Judo“*, London 1975, S. 14) So weit Geoff Gleeson selber (nach einer Übersetzung von Ulrich Klocke).

Das „System Gleeson“ wird auf diese Unterscheidungen beschränkt – wobei es fraglich bleibt, ob Gleeson eine solche abschließende Bezeichnung wie es der Begriff „System“ unterstellt für sich in Anspruch genommen hätte. Ihm ging es dabei aber offenkundig weniger um ein System als vielmehr um die Suche nach Gemeinsamkeiten in der Vielfalt der Judotechniken, die über die klassischen Einteilungen nach Hand-, Fuß- und Bein- sowie Hüftwürfen und Opfertechiken hinausgingen und biomechanisch orientiert waren.

In früheren Veröffentlichungen des („alten“) DDK zu diesem Prüfungsthema wurde der Name Gleeson immer unter dem Stichwort „induktive Methode“ geführt³⁹. Gleeson hatte als einer von drei Referenten - Geesink und Ohgo waren die beiden anderen - beim Judolehrer-Kongress vom 6.-12. September 1970 in Karlsruhe (vgl. *Judo, Heft 10, 1970, S. 4 ff. Hofmann, Wolfgang und Nadler, Fritz: „Der Streit der Methoden“*) einer Gruppe junger Fußballer innerhalb kurzer Zeit Werfen und Fallen vermittelt, ohne auf „richtige“ (d.h. die traditionelle Art) Fallschule Wert gelegt zu haben (dazu auch: Amos Gilad *„Gedanken über Ukemi“* und G.R. Gleeson *„Die sanfte Kunst des Umfallens“* in *Judo-Sport Journal 9, S. 24/25*). Auch Gleeson legte ähnlich wie Geesink, allerdings in der ihm eigenen Art noch viel radikaler Wert auf die gemeinsame Vermittlung von Werfen und Fallen. Dieser heutzutage „allgemein und übliche“ methodische Gemeinplatz (vgl. dazu Ulrich Klocke: *„Judo lernen“*, Bonn 1996 und *„Judo anwenden“*, Bonn 1997) war vor 30 Jahren neu und umstritten, wobei Gleeson in seiner provozierenden Art, sich dazu hinreißen ließ zu behaupten, Fallübungen im Judo brauche man überhaupt nicht!

³⁹ Gleeson seinerseits schreibt: „Der traditionelle Judounterricht neigt zu dem Ansatz vom „Detail zum Ganzen“, wobei zunächst viele Einzelheiten herausgearbeitet werden und die allgemeine Linie später entwickelt wird (der induktive Zugang). Ich tendiere mehr zum anderen Weg, zunächst das Ganze zu erarbeiten und erst später die speziellen Dinge (der deduktive Zugang) (G. Gleeson *„All about Judo“*, London 1975, S. 12)

Wertung

Auch wenn man mittlerweile „offiziell“ unter dem „System Gleeson“ etwas anderes versteht als man früher unter „Methode Gleeson“ diskutiert hat, so fehlt auch nach 30 Jahren noch die sein schriftstellerisches und analytisches Genie würdigende Auseinandersetzung mit seinen zahlreichen Veröffentlichungen⁴⁰. Keines seiner vielen wegweisenden Bücher wurde je ins Deutsche übersetzt, so dass die vielen Kritiker, - statt die Leistungen eines „Neudenkers“ zu würdigen - diesen neidvoll und missgünstig auf einige Aussagen seines gewaltigen Lebenswerkes reduzieren.

Anders als z.B. Geesink oder Ohgo war Gleeson ein extrem kreativer Mensch, dem die Entdeckung „neuer“ Ideen oft vor der weiteren Ausarbeitung schon veröffentlichter Überlegungen stand. Daher können wir heute auf ein ungeheures Werk an Judo-Publikationen aus der Hand dieses Engländers schauen, ohne genau zu wissen, was man wie einzuordnen hat.

Seine Überlegungen zur Systematik von Judotechniken führten auch zu methodischen Konsequenzen, so z.B. seiner Überzeugung, Tai-otoshi sei ein hervorragender Wurf für die erste Judostunde, weil man dazu keine Fallübung benötige. Wer seinen Film zu diesem Thema gesehen hat, mag ihm darin durchaus zustimmen. Leider stehen mir zu wenig Quellen über diesen „Judo-Querdenker“ zur Verfügung, um seine Ideen einzuordnen und wirklich bewerten zu können.

Die Systematik von Pierre (Peter) Herrmann⁴¹

In seinem Buch „Neue Lehrmethoden der Judo-Praxis“ (*Niedernhausen 1977*) stellt er als Pierre Herrmann „seinen Leitfaden für Judolehrer als auch für Anfänger und Fortgeschrittene vor.“ (*Herrmann, 1977, 10*)

Dabei verfolgt er drei Ziele:

1. Anfängern einen Weg zu zeigen, „wie sie Judo in einer rationellen und progressiven Weise erlernen können“
2. Fortgeschrittenen, Kämpfern, Leistungssportlern „eine größere Perspektive eröffnen über die aktuelle Situation des Judo und seiner Entwicklungsformen“ sowie „jedem einzelnen die Möglichkeit geben, seinen individuellen Judostil aufzubauen und weiter zu entwickeln.“
3. Judolehrern eine theoretische Ergänzung und einen methodischen Leitfaden liefern, mit dem sie „ihren Enthusiasmus ihren Schüler vermitteln und ... deren Entwicklung hinsichtlich qualifizierter Fortschritte zu unterstützen.“ (*Herrmann, 1977, 10*)

Seine Absicht war es, die traditionellen Unterrichtsmethoden zu verändern und an die Entwicklungen der letzten Jahre anzupassen. Auf der Grundlage seiner Analyse der Wettkämpfe hatte Herrmann eine Methode entwickelt, die sowohl die Standtechniken als auch die verschiedenen Angriffs- und Kontertechniken mit einbezog.

Er entwickelte eine „synthetische Trainingsmethode, damit jeder Judoka sich an einem logischen Aufbau orientieren kann. Ebenso lernt der Anfänger sofort, die entsprechende Technik in eine taktische Vorgehensweise umzusetzen.

Um diesen Zusammenhang zwischen Techniken und taktischer Vorgehensweise von Anfang an zu schulen, beschränkte sich Herrmann auf ca. zwanzig Angriffstechniken, die sich als effektiv erwiesen hatten und von denen „nur sieben Techniken vorrangig von allen Judoka gebraucht werden, bzw.

⁴⁰ So hat Gleeson mehr als 20 Judobücher geschrieben und 8 Judo-Filme produziert, von denen einige mit Preisen versehen wurden.

⁴¹ Peter Herrmann gewann für den DJB zwei Europameistertitel –93 kg (1967, 1968), WM Silber –93 kg 1969 sowie WM-Bronze 1967 (Open und –93 kg); ging als Trainer nach Frankreich und war als National-Coach für den 1. WM-Titel eines französischen Judoka 1975 in Wien verantwortlich, als Jean-Luc Rouge Weltmeister –93 kg wurde; ist jetzt Sportdirektor des Australischen Judo-Verbandes sowie Mitglied der IJF- Sport-Kommission für Ozeanien.

hat sich jeder Judoka mindestens eine oder auch zwei von den sieben ausgewählt und diese noch durch zwei oder drei andere Techniken, die er aus dem Gesamtrepertoire übernimmt, ergänzt“ (Hermann, 1977, 10)

Neben den Techniken, die sich im Wettkampf bewährt hatten, hatte Herrmann auch acht verschiedene Angriffs- und Konterformen analysiert, mit denen die Würfe „intelligent und zweckmäßig“ angewendet werden konnten:

1. Direkter Angriff
2. Unaufhörlicher Angriff
3. Angriff-Reaktion-Angriff
4. Wurfverkettung
5. Scheinangriff
6. Nachlaufangriff
7. Direkter Konterangriff
8. Indirekter Konterangriff
9. Übergang zum Boden

Um „das Judoalphabet“ zu erlernen, muss man „am Anfang mit elementaren Techniken beginnen“. Dazu stellte Herrmann sieben verschiedene Wurfgruppen zusammen, von denen jede eine Haupt- und eine Nebentechnik enthält. Mit jeder neuen Wurfgruppe werden auch neue Angriffsformen eingeführt, so dass nach Abschluss des allgemeinen Lernteils die zwanzig Würfe mit den acht Angriffs- und Konterformen gemeinsam gelernt wurden.

In einem zweiten Lernschritt spezialisiert sich nun der Judoka auf die Techniken, die ihm besonders gut liegen. Er wählt sich eine der Wurfgruppen aus dem ersten Teil aus und erweitert sie dann zu einer Wurffamilie- unter Beibehaltung der Fussfegetechniken. „In dieser Perspektive beginnt der Schüler ein Spezialtraining zu absolvieren, indem er innerhalb seiner Wurffamilie sein individuelles Judo aufbaut.“ (Hermann, 1977, 11)

Wertung:

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches in Deutschland Anfang der 70er Jahre bedeutete Herrmanns systematische Verknüpfung von Würfen und taktischen Verhalten von Anfang an (!) eine wirkliche Revolution im Judo. So radikal hatte bis zu diesem Zeitpunkt keiner mit den traditionellen (sehr statischen) Vorstellungen von Judounterricht aufgeräumt.

Sein großer Verdienst – auch aus heutiger Sicht – besteht vor allem darin, nach dem Sinn der jeweiligen Techniken zu fragen, also danach, **wozu sie im sportlichen Zweikampf nützlich sind** und sie nicht weiter als sinnentleerte „reine“ Bewegungen zu vermitteln. Er sah den Sinn der Bewegung in ihrer Anwendung, nicht in ihrem äußeren Bewegungsablauf. Dies war nur deswegen möglich, weil er die taktischen Verwendungsmöglichkeiten im Kampf analysiert und beschrieben hatte, was vor ihm in dieser Form niemand gemacht hatte und was heute kaum noch Erwähnung findet.

Allerdings hat er sich bei seiner Analyse stark auf die Aktivitäten von Tori konzentriert und die Angriffsformen noch nicht mit Ausgangssituationen verknüpft, die durch das Verhalten von Uke provoziert werden (vgl. dazu die neue DJB Ausbildungs- und Prüfungsordnung in Ulrich Klocke „Judo anwenden“, S. 9–13).

Auch wenn seine systematisch-methodischen Schlussfolgerungen für den Judounterricht der jüngeren Kindern zwischen 5 und 7 Jahren nur wenig Bedeutung haben, weil es in diesem Alter noch keine Konzentration auf den Wettkampf gibt, so sollte sich jeder Trainer, der den von ihm vermittelten Techniken einen wirklichen kämpferischen Sinn geben möchte, mit den Gedanken von Peter Herrmann auseinandersetzen.

Der vorgebliche Gemeinplatz, dass dem Wettkampftraining immer erst die Vermittlung technischer Grundlagen vorausgehen müsse, war genau das, was Peter Herrmann ändern wollte: die Überwindung der Trennung von Technik und Taktik! Es war und ist das Verdienst von Peter (Pierre) Herrmann, diesen für den Kampfsport Judo so elementaren Zusammenhang erstmals in einem methodischen Leitfaden zusammengefasst zu haben, der selbstverständlich auch für eine moderne und pädagogisch orientierte Anfängerausbildung Bedeutung hat (und der in der Go-kyo überhaupt keine Erwähnung findet).

Die Systematik von Bonfranchi/Klocke

In ihrem 1978 veröffentlichten Buch „*Wir machen Judo*“⁴² stellen Dr. Ricardo Bonfranchi und Ulrich Klocke einen methodisch-systematischen Ansatz vor, der verschiedene didaktische Überlegungen der Jahre von 1969-1975 aufgreift und versucht für den Judounterricht speziell mit Kindern aufzuarbeiten. Clemens, Metzmann und Simon („*Judo als Schulsport*“, Schorndorf 1989) beschreiben diesen Ansatz wie folgt: „Bonfranchi/Klocke gehen mit ihrem methodischen Konzept⁴³ von der Prämisse aus, dass es bei der kämpferischen Auseinandersetzung im Judo bestimmte Gesetzmäßigkeiten gibt, die sich auf das Grundmuster von Aktion und Reaktion zurückführen lassen. Sie stellen damit bewusst – im Gegensatz zu Ohgo – das Erlernen und Erleben des Judo-Zweikampfes in den Vordergrund und entwickeln ein System von Handlungsketten, das sowohl die Aktionen von Tori (z.B. Wurfansatz) als auch die Reaktionen von Uke (z.B. ausweichen und blockieren) berücksichtigt.

Die Handlungsmöglichkeiten werden auf vier Alternativen beschränkt und sollen damit auch für Kinder überschaubar bleiben.“

Klocke/Bonfranchi beschreiben ihr System wie folgt⁴⁴: „Die **erste Ebene** eines Angriffs bezeichnen wir als „**Aktion**“, z.B. einen Angriff mit Tai-otoshi. Die **zweite Ebene** „**Reaktion**“ genannt sieht nun vier alternative Handlungsmöglichkeiten vor. Diese Möglichkeiten lassen sich nach dem Schweregrad des gebrochenen Gleichgewichts von Uke strukturieren.“ Es wird unterschieden nach **1. Ippon** (Gleichgewicht vollständig gebrochen), **2. Teilerfolg** (Uke kann vollen Punkt verhindern), **3. Ausweichen** (Gleichgewicht leicht gestört, kann aber wieder hergestellt werden) und **4. Blockieren** (Gleichgewicht bei Angriff gewahrt). Auf einer **dritten Ebene** haben nun Tori und Uke bei den Reaktionen 2. -4. Gelegenheit mit **weiterführenden Aktionen** erfolgreich zu sein.

Die Idee von Klocke/Bonfranchi verbindet technisches und taktisches Lernen miteinander, Sie stellen insgesamt 10 Wurfketten⁴⁵ vor und geben Beispiele, wie die unterschiedlichen Ebenen technisch/taktisch (vor allem für Kinder) sinnvoll gelöst werden können.

Wertung

„Bonfranchi/Klocke haben mit ihrem Konzept, dass sie selber als „offenes Curriculum“ bezeichnen, wesentlich dazu beigetragen, Judo wieder stärker als kämpferische Auseinandersetzung zweier Partner/Gegner zu begreifen. Sie haben Modelle von Handlungsketten erarbeitet, die einen Rahmen vorgeben, aber dennoch genug Spielraum zu einer kreativen Weiterführung lassen.

⁴² „Wir machen Judo“, Niedernhausen 1978; übersetzt ins Portugiesische („Vamos aprender Judo“), Dänische („Ska vi dyrke Judo“), Schwedische („Vi tränar Judo“), Englische („Let's do Judo“) und Estonische („Väike judoopik) war „Wir machen Judo“ eines der best verkauften Judobücher der siebziger Jahre und ist auch heute noch im Handel.

⁴³ vgl. dazu auch Judo-Sport Journal, Heft 21-23/2000 „Zum Konzept der Wurfketten“

⁴⁴ Klocke/Bonfranchi: „Wir machen Judo“, Bonn 2008, S. 81/82

⁴⁵ 1. O-goshi, 2. Koshi-guruma; 3. Morote-seoi-nage; 4. Tai-otoshi; 5. O-uchi-gari; 6. O-soto-gari; 7. Harai-goshi; 8. Uchi-mata; 9. De-ashi-barai; 10. Tomoe-nage; hinzu kommen zwei Varianten von Wurfketten, nämlich Morote-seoi-nage und O-soto-gari, bei denen alternative reaktionen und weitführende Aktionen vorgestellt werden. Die Auswahl der jeweiligen Starttechnik hat auch methodische gründe. Zunächst werden Eindrehtechniken auf zwei Beinen vorgestellt, dann einfache Fußwürfe, dann Eindrehtechniken auf einem Bein, der koordinativ anspruchsvolle De-ashi-barai und mit Tomoe-nage eine ausgewählte Sutemi-waza zum Schluss.

Die Autoren räumen allerdings ein, dass ihr Konzept der Ergänzung durch die traditionellen Übungsformen bedarf, um den technischen Lernerfolg sicherzustellen.

Die Vorteile dieses Konzeptes liegen darin, dass die einzelnen Techniken nicht mehr isoliert, sondern in einem taktisch begründeten kämpferischen Zusammenhang erlernt werden. Dadurch lassen sich sehr frühzeitig Handlungsmuster spielerisch schulen, die im Randori und Wettkampf von überragender Bedeutung sind.

Nachteilig könnten sich die eingeschliffenen Handlungsmuster dann auswirken, wenn der Judoka keine ausreichenden Alternativen entwickelt hat und seine Reaktionen schematisch und damit durchschaubar werden." (Clemens, Metzmann, Simon „Judo als Schulsport“, Schorndorf 1989, S. 60)

Die Systematisierung der Judowürfe bei Beissner/Birod⁴⁶ und Lehmann/Müller-Deck⁴⁷

Manfred Birod⁴⁸ führte Ende der siebziger Jahre gemeinsam mit Gunther Bischof die von Hofmann begründete Judolehrer-Ausbildung weiter. Sein erstes Buch veröffentlichte er mit dem damaligen Chefredakteur der offiziellen DJB-Zeitschrift „Judo“, Claus Beissner.

Professor Dr. Gerhard Lehmann und Dr. Hans Müller-Deck arbeiteten an der DHfK in Leipzig in der wissenschaftlichen Betreuung der Sportart Judo und veröffentlichten ihr Buch für Kinder und Jugendliche im Rahmen eines Forschungsvorhabens „Sportlehrbuch“. Beide waren auch in die sportwissenschaftliche Betreuung des Spitzensports Judo in der damaligen DDR eingebunden. Beide Autorenpaare zeigen mit ihren Büchern, dass sich gegen Ende der siebziger Jahre in Folge der vorausgegangenen Diskussionen um Methoden und Systeme eine Systematisierung der Judowürfe durchgesetzt hatte, die „Bewegungsverwandtschaft“ und „Motorisch-physiologische Übungswirkung (z.B. leicht zu erlernende Würfe auf zwei Beinen zuerst)“ für ihre Überlegungen nutzt. Innerhalb von einzelnen Wurfgruppen werden dabei Gemeinsamkeiten und/oder Unterschiede herausgearbeitet. Beissner/Birod unterscheiden (1977, 65ff):

A) Angriffshandlungen

1. Eindrehtechniken auf beiden Beinen (man steht bei der Wurfausführung fest auf beiden Beinen und verändert je nach Wurf die Haltung des rechten Armes)
2. Eindrehtechniken auf einem Bein (man steht bei der Wurfausführung auf einem Standbein und verändert je nach Wurf den Ansatzpunkt des Schwungbeins)
3. Fußwürfe
 - a) Uke steht fest auf einem Bein, wobei man ihn dadurch wirft, dass man
 - das belastete Bein wegschlägt (gari = sicheln)
 - sich am belasteten Bein einhängt und Uke darüber drückt (gake = einhängen)
 - man den Fuß mit der Vorderseite blockiert (stoppen, blocken)
 - b) Uke macht einen Schritt; Tori transportiert das bewegende Bein mit der Fußsohle weiter
4. Selbstfallwürfe, wobei man
 - a) durch den Schwung des Fallens oder
 - b) das Bein zu Hilfe nimmt, um zu werfenDiese Techniken können mit folgenden Angriffsformen realisiert werden:
 - direkter Angriff
 - fortlaufender Angriff

⁴⁶ Claus Beissner und Manfred Birod „Judo – Training, Technik, Taktik 1977

⁴⁷ Hans Müller-Deck/Gerhard Lehmann Judo (Schülersport), Berlin 1978 (2.)

⁴⁸ Manfred Birod ist heute Sportdirektor des Deutschen Judo-Bundes

- Angriff-Reaktion-Angriff
- Kombination (Wurfverkettung)
- Finte

B) Abwehrhandlungen im Stand – Verteidigung und Konter

1. Verteidigung
 - a) Abblocken gegen Eindrehtechniken, Fußwürfe und Selbstfaller
 - b) Ausweichen gegen Eindrehtechniken, Fußwürfe und Selbstfaller
 - c) Übersteigen gegen Eindrehtechniken und Fußwürfe
2. Kontern durch direkte und indirekte Konterwürfe

Müller-Deck/Lehmann systematisieren ähnlich wie Beissner/Birod nach Bewegungsverwandtschaften. Sie legen jedoch Wert auf unterschiedliche Variationen der jeweiligen Techniken, die entweder in einer veränderten Griffhaltung, einer veränderten Position des Partners, einer veränderten Bewegungsrichtung des Partners oder einer veränderten Wurfseite bestehen.

Wertung

Ganz deutlich wird bei diesen sehr gut gemachten und sehr gut verkauften Büchern am Ende der siebziger Jahre, wie die Überlegungen von Geesink und Herrmann sich in beiden Publikationen niedergeschlagen haben. Die Systematisierung der Techniken nach Gesichtspunkten ihrer Vermittlung (also nach methodischen Überlegungen) ist bei diesen Veröffentlichungen Allgemeinwissen. Der Ansatz von Beissner/Birod, in ihrem Systematisierungsversuch neben den Techniken auch Realisierungsformen (in Anlehnung an Herrmann) einzubauen ist in dieser offenen Form neu. Auch die Systematisierung in Angriffshandlungen und Abwehrhandlungen als große inhaltliche Komplexe zeigt, dass man Judotechniken nicht mehr als fest vorgeschriebene Bewegungen in ihrer äußeren Form zu betrachten beginnt, sondern als mögliche Lösungen der Probleme im Judokampf. Die allmählich in den Vordergrund rückende Frage ist dann nicht mehr „Wie sieht ein O-goshi aus und was muss ich tun, um ihn richtig nachzumachen?“ sondern muss ganz anders gestellt werden. Nämlich: „Welche Aufgabe will ich mit meinem O-goshi denn eigentlich lösen (Randori, Wettkampf, Kata, Prüfung?), welche Probleme treten dabei auf und mit welchen Handlungen kann ich diese Probleme lösen?“

Geesink hatte als Erster darauf hingewiesen, dass man Judowürfe ja gebrauchen will, um sportlichen Erfolg zu haben, Herrmann hatte dazu analysiert, wie diese Umsetzung im Wettkampf erfolgen kann, Bonfranchi/Klocke entwickelten Ansätze, diese ganzheitliche Sicht von Kämpfen mit dem Partner und mit Judotechniken bei Kindern zu vermitteln und Beissner/Birod sowie Müller-Deck/Lehmann ergänzten diese Überlegungen mit weiterführenden Gedanken im Hinblick auf Offenheit der Techniken und ihre individuellen Variationsbreite.

Zusammenfassung

Geesinks Kritikpunkte an der Go-kyo

Geesink fasste seine Kritik an am bestehenden Judounterricht (Ende der sechziger Jahre) in folgenden Punkten zusammen (vgl. Judo in Evolution, 1971):

1. Die Techniken der Go-kyo sind nicht methodisch geordnet; ein durchgehendes gliederndes Prinzip ist nicht erkennbar.

2. Eine Zielsetzung des Lernens oder eine kontinuierliche Vorbereitung auf Randori oder Wettkampf ist nicht zu erkennen.
3. Die mit der Go-kyo als Prüfungssystem verbundenen Wartezeiten hindern die Entwicklung begabter Judoka, gleichzeitig aber wird das „Gürteljägertum“ gefördert.
4. Die Fallübungen stehen in keinem direkten Bezug zum Erlernen des Wurfes. Das Erlernen der vielen Variationen des Systems Kawaishi dauert zu lange und ist zu kompliziert.
5. Die Techniken stehen untereinander in keiner Beziehung.
6. Durch die falsch verstandene Übernahme der japanischen Lehrweise, die durch den Zen-Buddhismus geprägt war, wurde fast überall das „Warum“ der Technik oder technischer Elemente nicht erklärt.
7. Beim Werfen der Technik geht die Initiative immer von Tori aus. Die Rolle von Uke wurde zu wenig berücksichtigt.
8. Über die Wurfvorbereitung wird in der Go-kyo nichts ausgesagt.

Aus diesen Kritikpunkten von Geesink lassen sich sehr gut die positiven Anforderungen herauslesen, die an eine moderne Konzeptionen für Judounterricht des heutzutage gemacht werden müssen (und welche die kluge Weitsicht von Anton Geesink im Nachhinein unter Beweis stellen):

Anforderungen an moderne systematische/methodische Konzeptionen zur Vermittlung von Wurftechniken (in Anlehnung an Anton Geesink)

1. Die Techniken müssen methodisch geordnet sein, wobei das (die) ordnende/n (gliedernde/n) Kriterium/ien nicht nur erkennbar werden soll, sondern auch ausdrücklich benannt sein muss/en
2. Es soll deutlich werden, wohin das Lernen führen soll (Teilnahme an Wettkämpfen, Bestehen der Gürtelprüfung, Fitnessstraining usw.) und das Erlernen der Techniken muss diese Zielsetzung unterstützen.
3. Es soll so etwas wie eine „Qualitätssicherung“ erfolgen, die talentierte und fleißige Judoka sich schneller entwickeln lässt als solche, die nur auf ihre Gürtel „schielen“.
4. Fallübungen sollen im Zusammenhang mit Würfen vermittelt werden. Werfen und Fallen bilden eine Einheit, die man auch beim Unterrichten berücksichtigen sollte.
5. Die Reihenfolge der Vermittlung der Techniken sollte in einem logischen Zusammenhang stehen, wobei sich ideal die nächste Technik sinnvoll aus einer vorhergehenden entwickelt.
6. In Europa unterrichten europäische Lehrer in einer europäischen Umgebung, europäische Schüler. Der Kulturkreis prägt die Erwartungen an den Unterricht. Überflüssige und nicht nachvollziehbar begründbare „japanische“ Trainingsmethoden sollten unterbleiben. Zum Verständnis der gelernten Techniken ist es sehr wichtig zu wissen, warum und wann man sie wie macht.
7. Die Initiative für einen Wurf kann von Uke ausgehen (Situation nutzen!) aber auch von Tori hervorgerufen werden (Situationen schaffen!)
8. Es ist sehr wichtig, deutlich zu machen, in welchen Ausgangssituation man eine bestimmte Technik mit welcher Vorbereitung verwendet.

Keines der vorgestellten Konzepte hat alle acht Kriterien ausführlich berücksichtigt und dabei noch Raum für die jeweils individuellen Überlegungen des einzelnen Judolehrers gelassen.

Der Wert der unterschiedlichen Ansätze ergibt sich für den Judolehrer aus ihrer jeweiligen Perspektive, die dem Interessierten neue Einsichten und Erkenntnisse vermitteln kann, die er für seinen Unterricht in seiner Person integrieren muss und der Erkenntnis, die Wolfgang Hofmann 1969 so weitsichtig formulierte, dass nämlich „eine keinen Widerspruch hervorrufende Systematisierung nur schwer möglich ist“.

Die vorgestellten Konzepte ergänzen einander, überlagern sich teilweise oder schließen sich sogar gegenseitig aus. Wie ein roter Faden liegt jedoch allen Ansätzen die Orientierung an Bewegungsverwandtschaften zugrunde, auch wenn dieser Begriff teilweise unterschiedlich interpretiert wird.

So ergibt sich nach dem Studium der Ideen der weiter oben vorgestellten Herren die einerseits tröstende, andererseits aber auch erschreckende Erkenntnis, dass „viele Wege nach Rom bzw. zum Judoverständnis“ führen und wir als Judolehrer trotz aller glaubhaften Gedanken unseren „Judo-Weg“ als Vermittler immer noch für uns selber finden müssen/dürfen/können.

Ich möchte den ersten Teil meiner Überlegungen zur Systematisierung der Wurftechniken im Judo mit einem schönen Spruch für alle Judotrainer und Judolehrer beenden (der im Übrigen sicherlich auch von allen weiter vorne beschriebenen Herren geteilt worden wäre):

Systematisierung nach Wurfprinzipien

Es gibt in der Sportart Judo eine Vielzahl unterschiedlicher Wurftechniken. Vergleicht man diese untereinander, so lassen sich trotz zahlloser Unterschiede in den Details in den einzelnen Bewegungsphasen prinzipielle Gemeinsamkeiten in den Hauptfunktionsphasen feststellen. Wir sprechen von sogenannten Wurfprinzipien, die sich bei bestimmten Techniken auch vermischen können (z.B.: Blocken und Verwringen bei Sasae-tsuri-komi-ashi).

Wir unterscheiden die Wurfprinzipien nach Kriterien spezieller Aktivitäten von Tori

1. Sicheln

Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen mit der Beinrückseite oder der Fußsohle wegreißen, sicheln.

2. Fegen

Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird - es ist noch/schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstützungsfläche ist schon/noch gering.

3. Blockieren /Stoppen

Ukes vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes mit der Fußsohle oder der Beininnenseite blockiert oder gestoppt. Gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.

4. Verwringen

Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch eine starke Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und Armzug wird Uke geworfen.

5. Einhängen

Tori hängt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastetes Bein ein und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.

6. Eindrehen

Tori stellt durch Platzwechsel und eine Drehbewegung im Oberkörper Seite-Bauch-Kontakt oder Rücken-Bauch-Kontakt zu Uke her. Mit diesem Kontakt wird durch Armzug, Weiterdehen und/oder Ausheben geworfen.

7. Ausheben

Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.

8. Einrollen

Tori rollt sich um einen Arm oder ein Bein ein (Maki-komi) und überträgt durch weiterrollen die Kraft auf Uke.

9. Selbstfallen

Tori gibt sein Gleichgewicht auf, lässt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug zum Teil auch. Beineinsatz geworfen.

Einteilung der Griff- (Boden)techniken

Eine Aufarbeitung für den Zeitraum von 1969 bis 1979 sowie die Bedeutung dieser Überlegungen heute

Der **zweite Teil** der Darstellungen und Überlegungen zur Systematisierung der Judotechniken beschäftigt sich mit der **Systematisierung der Grifftechniken** oder genauer der Kontrolltechniken wie man Katame-waza wörtlich übersetzen kann (katame= kontrollieren, unbeweglich machen). Die Wettkampfbregeln erlauben Katame-waza im Stand und am Boden, wobei direkt im Stand nur Armhebel und Würgegriffe wirksam werden können.

Wenn man über Systematisierungen von Katame-waza spricht, muss man vorher präzise unterscheiden, was man alles zu diesem Bereich rechnen will. So ist die Diskussion nicht eindeutig entschieden, wann eine Grifftechnik beginnt und wann sie endet.

Eine (**enge**) **Sichtweise** beschreibt ausschließlich die Aktion, die im sportlichen Vergleich mit Ippon (vollem Punkt) bewertet wird, also die Position oder Lage, die den Kampfrichter veranlasst „Osae-komi“ (Haltegriff zählt!) zu sagen oder in der ein Armhebel oder Würgegriff wirksam wird. In der Sportwissenschaft hat sich für diesen entscheidenden Augenblick der Technik der Begriff der **„Hauptfunktion“** (oder „Hauptfunktionsphase“ nach Ulrich Göhner) festgesetzt (vgl. *Matthias Schierz „Judo-Praxis“, Programme-Übungen-Lernhilfen, Reinbek 1989, S. 54 ff.*)

Die andere (**weite**) **Sichtweise** beschreibt Grifftechniken von dem Moment an, wo sie situativ sinnvoll angesetzt werden können (Ausgangssituation) bis zu dem Augenblick wo sie in einer Endposition (Hauptfunktionsphase) wirksam werden.

Aus heutiger Sicht kann man daher drei bestimmende Aspekte analysieren:

1. Ausgangssituation, 2. Annäherungen durch Zwischenbewegungen, 3. Technikausführung

1. Ausgangssituation

Die Ausgangssituation ist eine durch einen Bewegungsfehler von Uke entstandene oder durch geschicktes Verhalten von Tori herbeigeführte Konstellation der beiden Kontrahenten, die für die Ausführung einer bestimmten Technik günstig erscheint. Das Hauptproblem besteht darin, dass Tori diese Situation nicht nur möglichst schnell als günstig erkennt, sondern quasi gleichzeitig für seinen Technikansatz zu nutzen beginnt.

2. Annäherung durch Zwischenbewegungen

Um nun von der Ausgangssituation - also einer bestimmten Konstellation der beiden Übenden zueinander - in eine (End-) Position zu gelangen, in der die Ausführung der Judotechnik ermöglicht

wird, muss Tori bestimmte Zwischenbewegungen durchführen (drehen, wenden, überrollen, belasten, schneiden usw.).

Zumeist besteht die Aufgabe dieser Zwischenbewegungen darin, Uke in seinen Bewegungsmöglichkeiten einzuschränken (vor allem am Boden) und/oder engeren Körperkontakt herzustellen. Je größer der dabei zurückzulegende Weg ist und je länger er dauert, umso größer sind die Verteidigungschancen für Uke.

Ideal ist es also, eine Ausgangssituation zu haben, die nur sehr wenige, kleine Bewegungen in einer kurzen Zeitspanne erfordert, um die für die Technikausführung notwendige Kontrolle und Endposition zu ermöglichen.

3. Technikausführung in der Endposition

Die Endposition ist bei Haltegriffen sehr gut definiert. Es ist die Position, die Tori gegenüber Uke einnehmen muss, damit der Kampfrichter „Osae-komi!“ ansagt. Bei Armhebeln und Würgegriffen ist sie erreicht, wenn der jeweilige Griff die endgültige Ausführung der Technik ermöglicht, also das Überstrecken oder Verdrehen des Ellenbogengelenks bei Armhebeln oder das Abschnüren der Luft- bzw. Blutzufuhr bei Würgegriffen.

Die Systematisierungsansätze unterscheiden sich nicht nur durch Anzahl und Gruppierung der Katame-waza sondern vor allem durch das zugrunde liegende Technikverständnis. Insbesondere dadurch, wie weit von der Endposition der Technik zurück gesehen, vorbereitende Zwischenbewegungen oder sogar günstige Ausgangssituationen mit beschrieben werden, also durch eine eher enge oder weitere Sichtweise der Techniken. Die Frage bei der Beschreibung der Techniken ist bei der engen Sichtweise nur, „Wie mache ich mit dieser Technik einen Ippon?“ Bei einer erweiterten Sichtweise kommen dann noch Fragen hinzu wie „Was muss ich tun, um in die Endposition zu gelangen?“ und/oder „ Was ist ein günstiger Moment, um mit den Vorbereitungen für meine beabsichtigte Technik zu beginnen?“

Unterschiedliche Sichtweisen (Perspektiven) bedingen dann natürlich auch unterschiedliche Systematisierungsansätze, je nachdem was der Autor für wesentlich gehalten hat.

Ulrich Klocke, im Mai 2001, überarbeitet November 2009

Was sind Grifftechniken im Judo und welche Funktion haben sie?

Vor allem die Bodentechniken zeichnen sich durch großen Variantenreichtum und nahezu unbeschränkte Angriffsmöglichkeiten aus. In den sechziger Jahren hatte es sich eingebürgert, jede nur denkbare Variante mit einem eigenen japanischen Namen zu bezeichnen, wobei nicht immer klar war, ob ähnliche Namen auch ähnliche Techniken beschrieben.

Systematisierungsbestrebungen hatten daher nicht immer nur die Absicht, die Techniken in einen methodischen Zusammenhang zu bringen, um sie einfacher oder sinnvoller zu unterrichten, sondern vor allem die ausufernden Begriffe zu reduzieren, um sie auch für Anfänger wieder verständlich (verstehbar) zu machen.

Ziel des Bodenkampfes ist es, die Kontrolle über den Gegner zu erreichen und sich gleichzeitig der Kontrolle durch den Gegner zu entziehen.

Im sportlichen Judokampf sind drei verschiedenen Möglichkeiten gestattet, **Kontrolle am Boden** mit Hilfe von Kontrolltechniken (Katame-waza) zu demonstrieren:

- **Osae-komi-waza** (Haltegriffe) mit der Idee, den Gegner regelgerecht festzuhalten (im Wettkampf benötigt man 25 Sekunden für einen Ippon)
- **Kansetsu-waza** (Hebeltechniken) mit der Idee, den Arm des Gegner am Ellenbogengelenk zu überstrecken oder zu verdrehen und ihn dadurch zur Aufgabe zu zwingen
- **Shime-waza** (Würgetechniken) durch einen Würgegriff zur Aufgabe (oder zur Ohnmacht) zu zwingen.

Gibt es Unterschiede in der Betrachtung von Wurftechniken und Grifftechniken?

Hans-Jürgen Ulbricht, ehemaliger Lehrreferent des DJB, kommt in seinem Aufsatz „Gedanken zu den Anforderungen und zur Systematik der Bodentechniken im Judo“ zu folgendem Schluss: „Während die Wurftechniken im Judo übereinstimmend als komplexe Aktionen unter Einbeziehung vorbereitender Aktivitäten (Sinnvolle Ausgangssituationen, Kuzushi, Eingangsformen, Tsukuri, Kake) verstanden werden, konzentrieren sich die bisherigen Versuche der Ordnung und Systematik von Bodentechniken vorwiegend auf die Endposition der Kämpfer zueinander oder auf eine abschließend zum Ergebnis (Wertung) führende Wirkungsweise.“ Ulbricht sieht durch eine solche Auffassung das Verständnis von Bodentechniken eingeengt, weil „nur ein Ordnungskriterium berücksichtigt“ (www.judo-praxis.de/Artikel) wird.

Was Ulbricht mit seiner Bemerkung anspricht ist das generelle Problem des Technikverständnisses in einem engen Sinne oder einem weiten Sinne.

Ein Technikverständnis in einem weiten Sinne bezieht die Ausgangssituation sowie die Vorbereitungs- und Angriffsschritte in die Technik mit ein, während eine enge Technik-Interpretation ausschließlich die Bewegung als Technik bezeichnet, mit der die Wertung, das Ergebnis, der Ippon erreicht wird. Wie wir allerdings bei unseren Überlegungen zu den Wurftechniken (Teil 1) gesehen haben, ist nicht allein das Technikverständnis ausschlaggebend dafür, wie man Techniken ordnet, gruppiert, systematisiert, sondern auch der Zusammenhang zwischen Inhalten (also Techniken), Zielen und Methoden, die man im jeweiligen Judounterricht/-training anstrebt. Daher sind die Ordnungskriterien (wie sie Ulbricht nennt) oder die systematisierenden Kriterien, auch für eine Systematik der Bodentechniken genauer zu beschreiben.

Nach welchen Kriterien (Maßstäben) kann man Grifftechniken systematisieren?

Nach Studium der Fachliteratur erscheinen folgende fünf Gliederungskriterien bei den verschiedenen Ansätzen Verwendung gefunden zu haben. Nur einige der Autoren haben das Kriterium, nach dem sie ihre Grifftechnik ordneten auch ausdrücklich genannt. Bei anderen musste der Gliederungsgesichtspunkt erst aus den Gliederungen rückschauend ermittelt werden.

1. **Stand- oder Bodenkampf:** Grifftechniken können im Stand und am Boden angesetzt werden. Werden sie im Standkampf angesetzt, so muss ihre Wirkung sofort einsetzen oder aber im Übergang zum Boden erkennbar und in der Bodenlage sofort erreicht werden.
2. **Kontrollprinzip:** Grifftechniken können als Haltegriffe, Armhebel oder Würgegriffe wirksam werden. Bei den **Osae-komi-waza** (Haltegriffen) kann man die **Prinzipien Kesa** (als so genannter 3-Punkt-Haltegriff) **und Shiho** (als so genannter 4-Punkt-Haltegriff) unterscheiden. Bei den **Kansetsu-waza** (Armhebeln) wird zwischen **Ude-hishigi** (Armstreckhebeln) und **Garami** (Armbeugehebeln) allgemein unterschieden und bei den **Shime-waza** nach der Stellung der Partner zueinander, z.B. von vorne mit **Juji-jime** (Angesicht zu Angesicht) oder von hinten mit **Eri-jime** (beide schauen in dieselbe Richtung).
3. Die **Position und Lage zum Partner** in dem Augenblick, wo der Griff angesetzt wird.
4. **Bewegungsverwandtschaft** bei der Ausführung der Technik.
5. Anwendungsmöglichkeit **zur Lösung der Grundsituationen des Bodenkampfes**.

Die Systematisierungsansätze bei den Grifftechniken

Die Systematisierung des Kodokan

Auf seiner Homepage (www.kodokan.org) unterscheidet der Kodokan

- o **Osae-komi-waza** (7 Techniken)

- o *Shime-waza* (12 Techniken) und
- o *Kansetsu-waza* (10 Techniken).

Diese werden in dem Buch „*Kodokan-Judo*“ (vgl. Lit. 16) ausschließlich mit nur einem Foto statisch als Endposition vorgestellt und beschrieben, also ohne Ausgangssituation und vorbereitende Bewegungen, jedoch mit Varianten zum jeweils verwendeten Namen.

Der Kodokan benutzt den formellen Namen „*Kuzure-kesa-gatame*“ anstatt den üblicherweise verwendeten Spitznamen wie „*Makura-kesa-gatame*“ oder „*Ushiro-kesa-gatame*“ (www.kodokan.org). Weiter wird ausgeführt, dass „*Kesa-gatame*“ und „*Kami-shiho-gatame*“ die einzigen Techniken sind, von denen man „*Kuzure*“ (Variationen) benennt. Es gibt kein *Kuzure* für die anderen Haltegriffe (www.kodokan.org).

Außerdem weist der Kodokan darauf hin, dass er sich nicht damit begnügt, *Juji-gatame* oder *Ude-gatame* zu sagen, sondern es bevorzugt, von z.B. „*Ude-hishigi-juji-gatame*“ und „*Ude-hishigi-ude-gatame*“ zu sprechen.

7 Osaе-komi-waza:

1. *Hon-kesa-gatame*
2. *Kuzure-kesa-gatame*
3. *Kata-gatame*
4. *Kami-shiho-gatame*
5. *Kuzure-kami-shiho-gatame*
6. *Yoko-shiho-gatame*
7. *Tate-shiho-gatame*

4. *Hadaka-jime*
5. *Okuri-eri-jime*
6. *Kata-ha-jime*
7. *Sode-guruma-jime*
8. *Kata-te-jime*
9. *Ryo-te-jime*
10. *Tsukkomi-jime*
11. *Sankaku-jime*
12. (*Do-jime**)

3. *Ude-hishigi-ude-gatame*
4. *Ude-hishigi-hiza-gatame*
5. *Ude-hishigi-waki-gatame*
6. *Ude-hishigi-hara-gatame*
7. *Ude-hishigi-ashi-gatame*
8. *Ude-hishigi-te-gatame*
9. *Ude-hishigi-sankaku-gatame*
10. (*Ashi-garami**)

11 Shime-waza

1. *Nami-juji-jime*
2. *Gyaku-juji-jime*
3. *Kata-juji-jime*

9 Kansetsu-waza

1. *Ude-garami*
2. *Ude-hishigi-juji-gatame*

* = verbotene Griffe

Wertung:

Die Haltegriffe des Kodokan werden alle ausschließlich in ihrer Endposition vorgeführt, also in der Stellung, in der „*Osaе-komi*“ angesagt würde. Die sieben verschiedenen Haltegriffe werden in verschiedenen Varianten vorgestellt (vgl. *Kodokan Judo Jigoro Kano, Tokyo 1986, S.110 ff*) und beschrieben. Nach den Haltegriffen werden 11 Würgegriffe vorgestellt und zum Abschluss 9 Armhebel.

Warum die Techniken in dieser Reihenfolge präsentiert werden und gerade diese Varianten ausgewählt wurden und warum Angaben über Anwendungssituationen fehlen, wird nicht näher begründet.

Es handelt sich um eine reine Stoffsammlung ohne jeden systematisch/methodischen Anspruch.

Die Systematisierung der Grifftechniken bei Mifune

Kyuzo Mifune (10. Dan), galt als einer der größten Judotechniker aller Zeiten. Als direkter Schüler von Jigoro Kano hat er 1920 an der Revision der *Go-kyo* mitgearbeitet. In seinem Buch „*Canon of Judo*“ (Tokyo 1961) unterscheidet er zunächst wie der Kodokan nach Halte-, Würge- und Hebelgriffen.

Allerdings differenziert er bei den **Haltegriffen**

1. Kesa-gatame

Hon-kesa-gatame

Kuzushi-kesa-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Ura-kesa-gatame

2. Kata-gatame

3. Kami-shiho-gatame

Kuzushi-kami-shiho-gatame

4. Yoko-shiho-gatame

5. Ura-gatame

6. Tate-shiho-gatame

7. Kuzure-tate-shiho-gatame

Mifune stellt neben den Haltegriffen auch Möglichkeiten vor, über die Reaktion von Uke in andere Techniken überzugehen. Bei den Würgegriffen unterscheidet er:

1. Juji-jime

2. Katate-juji-jime

3. Gyaku-juji-jime

4. Nami-juji-jime

5. Ura-juji-jime

6. Hadaka-jime

7. Mae-hadaka-jime

8. Kata-ha-jime

9. Ryo-te-jime

10. Sode-guruma

11. Tsukkomi-jime

12. Kata-te-jime

13. Tawara-jime

14. Hasami-jime

15. Okuri-eri-jime

Danach stellt Mifune Befreiungsmöglichkeiten aus den Haltegriffen und verschiedenen Würgegriffen vor, wobei er auch Armhebel benutzt. Bei den Armhebeln unterscheidet er nach Beuge- und Streckhebeln, die er in zahlreiche Varianten situationsbezogen vorstellt.

Zusätzlich zu den einzelnen Techniken, die teilweise schon in Anwendungssituationen demonstriert werden, präsentiert Mifune ein zusätzliches Kapitel über „Wie man in die Bodentricks hineinkommt“ (How to enter lying trick, S. 168). Auf zehn Seiten zeigt er differenziert Angriffsmöglichkeiten aus verschiedenen Situationen.

Wertung: Für seine Zeit (vor 1960) beweist sich Mifune als ein selbständig denkender Geist, der seine Sichtweisen unabhängig der Judowelt präsentiert. Den 10. Dan hatte er 1937 im Alter von 53 Jahren erhalten und 28 Jahre lang getragen. Seinem 1961 erschienenen Buch sieht man das Können und Selbstbewusstsein an, mit dem er über ein Viertel Jahrhundert die höchste Autorität der Judotechnik repräsentierte. Im Vergleich zu seinem Werk wirkt das offizielle Buch des Kodokan, das 25 Jahre später erschien altbacken und langweilig.

Die Systematisierung der Bodentechniken bei Kawaishi⁴⁹

Im System des Japaners Mikinosuke Kawaishi (8. Dan) wird davon ausgegangen, wie die Stellung zum Partner ist, wenn er die Technik ansetzen will. Kawaishi wollte die komplizierten japanischen Namen durch „einfachere“ Zahlen ersetzen und nummerierte also die Techniken nach Griffart und Stellung unterschieden jeweils durch. Die Vielzahl der verwirrenden Namen wurde jedoch zusätzlich beibehalten. (vgl. dazu: Otto Brief „Judo“, Fulda ohne Jahrgang, etwa 1960 erschienen, S. 127 ff „Bodenarbeiten des System Kawaishi“ und K.J. Schulze „Judo Bodenarbeit“, Fulda o.Jg., vermutlich um 1960)

⁴⁹ „Mikinosuke Kawaishi ließ sich in den dreißiger Jahren in Frankreich nieder und gründete 1938 mit dem Israeli Moshe Feldenkreis den Judo-Club de France in Paris. Man sagte ihm nach, dass er die abendländische Mentalität besonders gut verstand und analysierte. Kawaishis besondere Methode hat stark dazu beigetragen, dass sich Judo in einer großen Anzahl von europäischen Ländern verbreitete.“ (Antoon Geels in „Judo-Bodentechniken von „Opa“ Schutte, Helsingborg 1979, S. 16)

Kawaishi unterteilte die Bodenarbeit wie folgt:

Haltegriffe

11 Haltegriffe und 4 Variationen (ohne Namen in einer Serie)

Würgegriffe

18 Würgegriffe und 4 Variationen, die jedoch unterteilt sind in:

1-3 aus der seitlichen Kniestellung

4-7 Uke sitzt, der Partner kniet dahinter

8-11 beide Partner stehen sich in normaler Griffhaltung gegenüber

12-14 der Ausführende liegt auf dem Rücken, der Partner kniet zwischen seinen Beinen

15-16 der Partner liegt auf dem Rücken, der Ausführende kniet in seitlicher Stellung

17-18 der Partner kniet in der Bank, der Ausführende steht aufrecht davor

Armhebel

28 Armhebel und 3 Variationen werden in 6 Serien vorgestellt

1. 4 Hebel und 1 Variation: Ausgangsstellung ist der seitliche Kniestand beim liegenden Partner

2. 3 Hebel und 1 Variation: Ausgangsstellung ist der Sitz über dem auf dem Rücken liegenden Partner

3. 5 Hebel und 1 Variation: Ausgangsstellung ist die Rückenlage, der Partner kniet zwischen den Beinen

4. 4 Hebel: In der Ausgangsstellung kniet der Ausführende auf dem rechten Knie, Partner in Bankposition

5. 5 Hebel: Ausgangsstellung sind Haltegriffe

6. 5 Hebel: Ausgangsstellung ist der Stand bei Griffhaltung.

Wertung:

Geesink kritisierte diese von Kawaishi aufgestellte Systematik scharf, da Kawaishi nur eine äußerliche Systematik vorgenommen habe, die das Prinzip der Technik unberücksichtigt lässt und auch auf methodische Probleme nicht weiter eingeht. So besteht der Unterschied zwischen den Haltegriffen 1 und 9 nur darin, dass man den Arm bei Hon-kesa-gatame um den Kopf hält und bei Kuzure-kesa-gatame unter dem Arm in die Achsel schiebt. Trotzdem dürfe man Haltegriff Nr. 9 erst üben – so Geesink – wenn man die vorhergehenden acht gelernt hatte.

Als weiteren Einwand gegen diese Systematik nennt Geesink, dass die gleiche Technik in unterschiedlichen Situationen angewendet werden kann, ohne gleich ein anderes Griffprinzip zu sein. Kawaishi aber bezeichnete gleiche Techniken mit unterschiedlichen Namen und bezog sie einzig auf die Ausgangsposition. Dies bedeutet natürlich einen sehr großen Lernaufwand und eine künstliche Zurückstellung von relativ leicht zu erlernenden Techniken. Trotzdem geht Kawaishi weiter als Mifune, da er die Bodentechniken vollständig in Anwendungssituationen stellt und für alle Grifftechniken Ausgangssituation und den kontrollierenden Abschluss festlegt. Gerade diese Beziehung zwischen Ausgangssituation und anzuwendender Technik spielt in modernen didaktisch-methodischen Überlegungen eine wichtige Rolle, auch wenn sowohl eine Reduzierung der Situationen als auch der technischen Prinzipien (Namen!) angebracht erscheint.

Die Systematisierung der Grifftechniken bei Geesink⁵⁰

Der holländische Olympiasieger von 1964 Anton Geesink erarbeitete eine eigene, sehr einfache und übersichtliche Systematik der Bodentechniken. Geesink begann innerhalb seines Lehrplans den Judounterricht mit Bodentechniken, weil damit an die Anfangssituation des Schülers, der sich gerne „balgt“, angeknüpft werde. Die Techniken des Bodenkampfes können – so Geesink – ohne Gefahr ausprobiert werden, wenn die Halteprinzipien „Kesa“ und „Shiho“ verstanden wurden. „Dadurch erwerben die Schüler schon im Anfangsstadium durch Bodenarbeit die notwendige spezielle Kondition und die ersten koordinativen Fähigkeiten zum Judo. Sie können sich ohne Angst vor dem Fallen mit der Matte vertraut machen. So können die Anfänger sofort Boden-Randori nach Herzenslust betreiben.“

(Geesink, 1977, 35)

Der Ablauf der Bodenarbeit sollte dabei folgendermaßen aussehen (Geesink, 1977, 37) :

1. Anfangsphase Bodentechnik

- o Grüßen
- o Arten des Festhaltens am Boden
- o Kampfübung 1: koordinieren
- o Verantwortlichkeit von Tori gegenüber Uke

2. Gruppe Kesa-gatame

- o Der leichtere gegen den schwereren Judoka
- o Der schwerere gegen den leichteren Judoka
- o Für beide Kategorien

3. Gruppe Ne-waza mit Spielarm

- o Antizipation bei Ne-waza

4. Gruppe Hishigi

5. Gruppe Garami

6. Gruppe Shime-waza

- o Juji-jime
- o Eri-jime

Wertung:

Auch bei Geesink sind einige neue, bis zu dieser Zeit noch wenig beachtete Gesichtspunkte enthalten. So stellt Geesink die Bodentechniken den Standtechniken ausdrücklich voran. Bodenarbeit war bisher – sieht man Kawaishi einmal ab – nicht lehrplanmäßig erfasst worden. Die Literatur überlies es dem Trainer, in welcher Reihenfolge und wann er welche Bodentechniken unterrichten wollte.

Geesinks Ziel war eine möglichst schnelle Anwendung der Judotechniken im Randori, wobei jedoch der Aspekt der Verantwortlichkeit von ihm besonders hervorgehoben wurde. Daher bilden Kampfübungen den Ausgangspunkt. Der Lernende wird nicht sofort mit vielen Details erschlagen, sondern kann ausprobieren, kann erste eigene kämpferische Erfahrungen machen. Die Hinführung zur kämpferische Auseinandersetzung provoziert Geesink mit gezielten Aufgabenstellungen.

Die etwas kurios anmutende Unterscheidung schwererer gegen leichteren Judoka muss man wohl auf dem Hintergrund der besonderen individuellen Erfahrungen des Autors sehen. Geesink war zu seiner Zeit nicht nur der beste sondern auch wohl einer der größten und schwersten Judoka (mit 196 cm Größe und ca. 116 kg Wettkampfgewicht). Trotzdem sind seine Schlussfolgerungen bedenkenswert: „Wenn ein leichterer Judoka einen schweren hält, darf er nie engen Kontakt mit diesem suchen, weil ihn sonst dieser, gerade aufgrund des Kontaktes, in jede mögliche Richtung aushebt. Wenn der schwere Judoka den leichteren hält, sucht er gerade den engen Kontakt mit diesem, weil er so auch einfache Weise (sein Gewicht einsetzend; UK) den Haltegriff kontrollieren kann“ (Geesink 1977, 43)

Geesink betont die Bedeutung der Antizipation beim Bodenkampf, die er durch Ausnutzen der Befreiungsversuche von Uke zum Wechsel in andere Haltegriffe durch Tori nutzen lässt. Dabei muss Tori einen Kontrollpunkt beibehalten und mit dem freien Arm „spielen“, d.h. die Position wechseln, um der Befreiung zuvorzukommen („antizipieren“).

⁵⁰ Anthonius Johannes Geesink, geboren am 6. April 1934 in Utrecht ist einer der vier derzeit lebenden 10. Danträgern der Welt. Der 21-fache Europameister, dreifache Weltmeister und Olympiasieger von 1964 erhielt diese Ehrung am 9. Oktober 1997 durch die Internationale Judo Föderation.

Bei den Armhebeln differenziert Geesink vereinfachend nur nach Garami und Hishigi und stellt auch nur die beiden Hauptvertreter dieser Gruppen Ude-garami und Juji-gatame vor. Diese werden dann allerdings (einer Idee Kawaishis folgend) in unterschiedlichen Ausgangspositionen geübt.

Auch die Würgegriffe unterteilt Geesink nur in zwei Gruppen, nämlich solche, die man von vorne ausführt (Juji jime) und solche, bei denen man den Partner vom Rücken her angreift (Eri-jime). Auch dafür werden verschiedene Ausgangssituationen vorgestellt.

Geesink stellt den Gedanken der Bewegungsverwandtschaft konsequent in den Vordergrund.

Verwandtschaft bezieht sich dabei entweder auf eine bestimmte Position zum Partner (Würger) oder auf eine bestimmte Bewegungsart (Hebel) oder auf eine bestimmte Körperhaltung (Haltegriffe).

Ebenfalls durchgängig erscheint der Bezug zur Anwendung im Kampf, wie die Kampfübungen,

Situationsbezüge und der Gedanke der Antizipation zeigen. (vgl. dazu Ulrich Klocke „Ein Beitrag zur Didaktik des Judounterrichts“, Diplomarbeit, Köln 1980, S. 132ff)

Die Systematisierung der Bodentechniken bei Okano⁵¹



Isao Okano war ein wirklicher Ausnahmejudoka. Er konnte Judo im Stand und am Boden auf eine Art präsentieren, dass einem der Atem stockte. Nie wieder habe ich – Neil Adams in Bestform eingeschlossen – einen Judoka Techniken in dieser Dynamik und Perfektion demonstrieren sehen, wie den Olympiasieger von 1964 anlässlich seiner großen Deutschland-Tour 1979.

Diese Rasanz und Präzision bringt er auch in seinen beiden Büchern „Vital-Judo“ (1976) zum Ausdruck, wobei er für den Bodenkampf eine ganz neue

Systematisierung wählte. Er versucht mit Hilfe von „prominenten, noch aktiven

Judoka die Techniken in ihrer Bedeutung für den heutigen Wettkampf zu analysieren“ und zu erklären (Okano, Vital Judo, Grappling Techniques, Tokyo 1976, Klappentext)

Er analysiert Grundsituationen des Bodenkampfes: „Die Fotos und Texte überprüfen die Positionen, die ein Wettkämpfer während eines Judokampfes einnehmen wird und zeigen die besten Wege, aus solchen Positionen zu erfolgreichen Grifftechniken zu gelangen“ (Okano 1976, Klappentext)

Okano unterscheidet folgende Ausgangssituationen, die er als Positionen bezeichnet:

1. Übergang von Wurf- zu Grifftechniken
2. Angriffsmuster für Grifftechniken von den Beinen her
3. Angriffe von oben gegen einen Gegner der mit dem Gesicht zum Boden liegt
4. Angriffe aus der Rückenlage
5. Angriffe aus der eigenen Bauchlage
6. Befreiung des umklammerten Beines

Wertung: Okano beschäftigt sich im folgenden dann auch nicht mit der Frage, welche Technik in welcher Reihenfolge angeboten werden soll, sondern stellt die Techniken in Handlungszusammenhängen vor, die sich aus der jeweiligen Ausgangssituation ergeben. Dabei stehen die gezeigten Techniken häufig in einem engen Zusammenhang, der sich aus der Reaktion von Uke auf die angesetzte Technik ergibt und Tori dann zu einer anderen als der geplanten Lösung kommen muss.

⁵¹ Isao Okano galt in den sechziger Jahren als einer der absolut besten und technisch vielseitigsten Judokämpfer der Welt. Der Olympiasieger von 1964, der im Finale der Spiele von Tokyo Deutschlands herausragenden Boden-Spezialisten Wolfgang Hofmann mit einem Yoko-shiho-gatame entscheidend besiegte, wurde außerdem 1967 und 1969 Alljapanischer Meister (d.h. in der Klasse ohne Gewichtslimit!!) und belegte 1968 den zweiten Platz. Er siegte bei den Weltmeisterschaften 1965 (-80 kg) . Als verantwortlicher National-Coach führte er 1973 in Lausanne die japanischen Judoka zu sechs Titelgewinnen in sechs Gewichtsklassen und weiteren 4 Silber und einer Bronzemedaille (damals durften noch zwei Judoka pro Land in einer Gewichtsklasse starten). Seine beiden Bücher „Vital Judo“ (Throwing Techniques, Tokyo 1973; Wurftechniken, Wetzlar 1979 sowie „Grappling Techniques, Tokyo 1976; Bodentechniken, Wetzlar 1980) zählen auch heute noch zu den besten Judobüchern, die je produziert wurden.

Die bisher gewohnte „lehrbuchhafte“ Darstellung der Lösungen einer Ausgangssituation wird durch dynamische, von den demonstrierenden Kämpfern teilweise selbst entwickelte Bewegungen abgelöst. Da diese Bewegungen (Fertigkeiten oder Techniken im weiten Sinne) eben oft keine „klassischen“ Techniken darstellen, sondern Problemlösungsverhalten für eine ganz bestimmte Ausgangssituation sind, bezeichnet Okano konsequenterweise nur dann mit Namen, wenn die verwendete Technik (im engen Sinne) über einen solchen verfügt.

Der Titel „Vital Judo“ erhält einen doppelten Sinn: lebendig ist der neue systematische Aufbau deswegen, weil er sich auf stets neue Situationen bezieht und lebendig sind auch die dargestellten Techniken, die von den Kämpfern dynamisch vorgetragen werden.

Die Systematisierung der Grifftechniken bei Hofmann⁵²



Ähnlich wie Geesink versuchte auch Wolfgang Hofmann 1969 die Nachteile des Kawaishi-Systems durch Zusammenfassung von Techniken ähnlicher Bewegungsstruktur auszuschalten. Ausgangspunkt seiner Überlegungen waren die Haltegriffe: „Die drei Gebiete des Bodenkampfes stehen nicht gleichberechtigt nebeneinander; bevor man den Partner hebeln oder würgen kann, muss man ihn unter Kontrolle haben, muss man ihn festhalten. Ein kontinuierlicher Fortschritt im Bodenkampf geht nur über das Studium der Haltegriffe“.

Weiter folgte er dann im Anschluss an die Kritik des Systems Kawaishi: „da aber jeder Griff aus ganz verschiedenen Lagen angesetzt werden kann, ohne eigentlich ein neuer Griff zu sein, ist eine Systematisierung, die davon ausgeht, welches Prinzip gültig ist, auch sinnvoll.“ (Hofmann, 1969, S. 149)

„Bei der Vorstellung werden die Griffe, die nur das Hauptmerkmal variieren, zu einer Gruppe zusammengefasst und bis auf einige markante Spitznamen einheitlich als Variation (Kuzure) der Grundtechnik bezeichnet, ohne die jeweilige Variation auch im Namen zum Ausdruck zu bringen“ (Hofmann, 1969, S. 150)

Hofmann systematisierte folgendermaßen:

fünf Grundhaltegriffe

1. Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Gyaku-kesa-gatame, Makura-kesa-gatame
2. Kata-gatame, Kuzure-kata-gatame
3. Yoko-shiho-gatame, Kuzure-yoko-shiho, Kata-osae-gatame
4. Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho, Ura-shiho-gatame, Kami-sankaku-gatame
5. Tate-shiho-gatame, Kuzure-tate-shiho, Tate-sankaku-gatame

⁵² Wolfgang Hofmann, Europameister 1965 (-80 kg Amateure) und 1968 (-80 kg) sowie Silbermedaillengewinner –80 kg Olympische Spiele 1964; Leiter der Judolehrer-Ausbildung im DJB von 1970 – 1976; Lehrauftrag an der Deutschen Sporthochschule Köln von 1969-1976; zahlreiche Veröffentlichungen; Bücher: Judo-Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes“, Niedernhausen 1969 sowie „Judo für die Jugend, Bd. 1 Kennenlernen und Üben, Bd. 2 Trainieren und Kämpfen“ gemeinsam mit Riccardo Bonfranchi, Klaus Kessler, Ulrich Klocke; Besitzer von Bushido Köln, einer großen Judoschule mit Fitnesszentrum

sieben Armhebel:

1. Ude-garami, Gyaku-ude-garami
2. Ude-gatame
3. Kannuki-gatame
4. Hiza-gatame
5. Waki-gatame
6. Hara-gatame
7. Juji-gatame

sieben Würgegriffe:

1. Juji-jime
2. Okuri-eri-jime
3. Hadaka-jime
4. Ryo-te-jime
5. kata-te-jime
6. Ashi-jime
7. Kata-ha-jime

Bei den Haltegriffen unterscheidet Hofmann zwischen Kesa („Schräg mit der Seite halten und von den vier möglichen Punkten – zwei Schultern, zwei Hüften – nur drei fixieren“) und Shiho („Von oben mit der Brust halten und vier Punkte = Shiho fixieren“). Bei den Armhebeln unterscheidet er nach der Mechanik Beuge- und Streckhebel als zwei große Gruppen, aber im weiteren auch danach, welcher Körperteil hauptsächlich den Hebel verursacht. So erhält er „sieben verschiedene Gruppen von Armhebeln, die mit ihren Variationen zwar die 24 Armhebel des Systems Kawaisi umfassen, ohne jedoch durch eine zu ausführliche Namensgebung zu verwirren“ (Hofmann, 1969, S. 184)

„Bei der Klassifizierung der Würgegriffe berücksichtigt man die Wirkungsweise der Hände, den Einsatz der Beine und wie der gegnerische Körper unter Kontrolle gebracht wird.“ (Hofmann, 1969, S. 200)

Wertung:

Die von Wolfgang Hofmann um 1968 entwickelte Aufteilung der Grifftechniken lag der früheren DJB-Prüfungsordnung (1970 bis 1991) zu Grunde (vgl. *Judo Heft 1/1971, S.14/15*). Der Irrtum, diese „Hofmannsche-Systematik“ dem Kodokan zuzuschreiben – was auch heute noch häufig passiert (vgl. *Budoka 4/2001, S. 29*) - beruht auf dem gleichen Denkfehler wie die Go-kyo mit einer Ausbildungsvorschrift gleichzusetzen.

Ursache dafür war, dass man Anfang der siebziger Jahre den fünf Stufen der Go-kyo fünf Gürtelfarben zuordnete, von gelb für die 1. Stufe bis braun für die 5. Stufe. Ein Verfahren, dass es in Japan weder beim Kodokan noch sonst irgendwo gibt.

Um den Bodenkampf „prüfungstauglich“ zu machen verteilte man die „Hofmannsche-Boden-Systematisierung“ auf die fünf Gürtelstufen. Auf Lehrtafeln wurden nun diese beiden Prüfungsbereiche Boden und Stand dargestellt, parallel in fünf Stufen, jeweils umrahmt von den Gürtelfarben gelb bis braun. Die Standtechniken auf diesen Gesamt-Übersichten demonstrierten Wolfgang Hofmann und Mahito Ohgo (als Auszüge aus Hofmanns Buch), die Bodentechniken demonstrierten Takehide Nakatani, der japanischen Olympiasieger –70 kg von 1964, der damals als DJB-Bundestrainer arbeitete und Miroslaw Ralenowski, ein junger tschechischer Leichtgewichtler, der zu dieser Zeit in Hofmanns Judoschule in Köln („Bushido“) als Judolehrer unterrichtete. Hofmann hatte also zwei Lehrtafeln entwickelt, mit der Absicht, den Prüfungsstoff übersichtlich darzustellen. Aus der parallelen Darstellung dieser fünf Gürtelstufen wurde die Missinterpretation von fünf Lehrstufen, die wiederum mit der Go-kyo assoziiert wurden (werden?).

Hofmanns Systematik wurde lange Jahre als Grundlage der Lehrarbeit in der Bundesrepublik Deutschland angesehen. Erst mit der Einführung der neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung 1992 änderte sich dies und eine andere Systematisierung (die von den Ausgangssituationen her ausgeht) wurde eingeführt.

Hofmanns Verdienst bestand 1970 darin, die künstliche Trennung eng bewegungsverwandter Techniken im Lernprozess aufgehoben zu haben. Der für die Verbreitung des Judo – vor allem im Kinderbereich – hinderliche Begriffswirrwarr konnte eingeschränkt werden und nur die japanischen Namen, die eine Grundidee bezeichneten wurden beibehalten, ohne die Vielzahl der möglichen Varianten einzuschränken.

Somit wurde das Erlernen bewegungsverwandter Techniken erleichtert. Die zahlreichen unterschiedlichen Anwendungssituationen des Systems Kawaishi beschränkte Hofmann ebenfalls auf einige wenige, die jedoch im sportlichen Kampf häufig auftraten.

Schlussfolgerungen

An Stelle eines Schlussworts: die Aufstellung einer Spekulation⁵³ von Geoff Gleeson „Wenn man sich also ein wenig oberflächlich mit der Go-kyo beschäftigt, und realisiert, welche Bedeutung das japanische Establishment einer solchen „Richtschnur“ von Wurftechniken gibt, dann ist es faszinierend, darüber zu spekulieren, warum eine „Go-kyo-no-katame-waza“ (also eine Go-kyo der Grifftechniken, wie man sie ja in Deutschland tatsächlich gemacht hatte) niemals formuliert wurde. Eine ziemlich abwegige und einsame Erklärung, die ich gehört habe, spricht davon, dass der Kodokan (das abstrakte „er“ nicht die persönlichen „sie“) Ne-waza nicht für wichtig genug gehalten hat, um eine eigene Go-kyo daraus zu machen. So kläglich diese Erklärung ist, so wichtig ist es jedoch anzumerken, dass Kano seine Hand bei der Erstellung der derzeit gültigen Go-kyo nicht im Spiel hatte (was ich für sehr bemerkenswert halte, denn ich stelle mir gerne vor, dass Kano über die Go-kyo so gedacht hätte wie ich).

Aber dem Kodokan zu unterstellen, er sei so engstirnig, die Bedeutung der Grifftechniken (Katame-waza) im Netzwerk der gesamten Kampftechniken nicht zu erkennen, ist dann doch zu weit hergeholt, um akzeptiert zu werden.

Was ich hoffe war, dass die „Machthaber“ erkannten, wie viel entmutigende Probleme in solch einem Projekt wie der Bestimmung der Go-kyo stecken und sie deswegen diese Entwicklung stoppten.

Ich möchte dazu nur drei Beispiele geben:

1. Mit dem Faktum einer solchen Liste werden einige Techniken ausgeschlossen – wer ist derjenige, der entscheidet welche? Schon bei der Go-kyo der Wurftechniken beklagen sich heutige Autoritäten über Auslassungen. Es wird immer Leute geben, die der Ansicht sind, die weggelassenen Techniken seien besser als die, die hereingenommen wurden.
2. Welchen Zweck verfolgt man überhaupt mit einer solchen Liste? Will man niederschreiben welche Techniken „korrekt“ und welche „fundamental“ sind? Wiederum: wer – oder welche Institution - soll das entscheiden?
3. Falls solch eine Herausforderung für eine Zusammenstellung angegangen werden sollte, was sind die Kriterien für die Klassifikation?

Vier Techniken decken alle Hebel und Würgegriffe ab (d.h. Beuge- und Streckhebel; Würger der Blut- oder Luftzufuhr), alles Weitere ist nur eine unterschiedliche Art, eine dieser vier Möglichkeiten auszuführen. Vieles davon trifft auch auf die Haltegriffe zu, wobei es einfach darum geht, Kraft/Gewicht auf des Gegners Kopf, Schulter, Arm und Hüfte zu legen; was es sonst noch gibt, ist nichts als Variationen dieser Idee.

Es muss Dutzende von Möglichkeiten geben, diese acht Techniken auszuführen. Am besten ist eine ganz persönliche Meinung (je erfahrener der jeweilige „Auswähler“ ist, umso besser wird die Meinung vermutlich sein); am schlechtesten ist eine vorgegebene Meinung, die nur engstirnige und repressive Einstellungen hervorruft“ (Geoff Gleeson⁵⁴, 1975, 21)

⁵³ Gleeson (7. Dan) liebte es, seine Gedanken zu einem Thema herausfordernd zu formulieren; daher sind auch die folgende Überlegungen mit Vorsicht zu „geniessen“; ich halte sie aber dennoch für wichtig, weil ich Gleeson abschließende Aussage unterstützen möchte: Nichts ist wichtiger, als eine eigene Meinung zu haben – nur auf dieser Grundlage kann man akzeptieren, dass andere ebenfalls eine eigene Meinung haben und man diese zum gegenseitigen Wohlergehen austauschen kann, um neue Erfahrungen zu machen.

⁵⁴ Der britische Judoka Geoff Gleeson galt in dieser Zeit als einer der schärfsten Kritiker der Go-kyo. Gleeson, der 1947 mit dem Judo begann, war ein sehr erfolgreicher Kämpfer, Trainer und Sportwissenschaftler. 1951 stand er im Finale der Europameisterschaften in der 3. Dan-Klasse und in der Offenen Klasse. Von 1955-1957 war er Kapitän der britischen Nationalmannschaft, nachdem er von 1952 bis 1955 ein Stipendium in Japan absolviert

Zusammenfassung und Ausblick

Wenn man im Jahre 2009 über methodische, systematische, didaktische Ansätze urteilt, die sich in einer ganz konkreten Entwicklungs-Situation des Judo in Deutschland breit machten (und eben auch in dieser Form nur in Deutschland!!), dann ist es angemessen, diese Ansätze aus ihrer Zeit heraus (d.h. der Zeit von 1966 bis 1976) zu beurteilen. Nur so kann man feststellen, welche Bedeutung der jeweilige Ansatz für die Weiterentwicklung des Judo und seiner Vermittlung in den nachfolgenden Jahren hatte.

Während es in den achtziger Jahren nur wenig Veröffentlichungen im deutschsprachigen Raum gab, die dem Judo systematisch/methodisch neue Impulse geben konnten, hat sich diese Situation seit 1990 und vor allem seit Einführung der neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung (APO) des DJB 1992 entscheidend geändert. Zahlreiche Bücher haben sich mit den didaktisch-methodischen Neuerungen der APO inhaltlich auseinandergesetzt und diese nach verschiedenen Gesichtspunkten systematisch-methodisch aufbereitet.

In den offiziellen DJB-Lehrbüchern „Judo lernen“ (Bonn 1996) und „Judo anwenden“ (Bonn 1997) habe ich z.B. für den Bereich der Grifftechniken folgende didaktischen Überlegungen angestellt (*Judo lernen, 1996, S.8*):

- a) Alle Judotechniken werden nicht als Selbstzweck vermittelt, sondern sie sollen Kampfsituationen lösen helfen.
- b) Judo wird als ein kämpferisches Spiel von Aktion und Reaktion zwischen Uke und Tori verstanden.
- c) Frühzeitig werden grundlegende technische Prinzipien (d.h. nicht nur konkrete Techniken) vermittelt.
- d) Bodentechniken sollen von Beginn an Bodensituationen lösen helfen.

Unter dem Stichwort: „Tipps zum Bodenprogramm“ (*Judo lernen, 1996, S.8*): werden folgende systematisch-methodischen Hinweise gegeben:

1. Bevor man Haltegriffe unterrichtet, muss den Übenden zunächst klar gemacht werden, was im Judo ein Haltegriff ist (lt. Regelwerk)
2. Auch Haltegriffe sollten beidseitig geübt werden – so werden sie häufig besser verstanden.
3. Ist die richtige Griffhaltung bekannt, sollen die Situationen geübt werden, aus denen man Haltegriffe entwickeln kann (z.B. Kniestand, Bankposition, Bauchlage, Übergang vom Stand zum Boden).
4. Bodenkampf sollte immer in den Situationen beginnen, aus denen man gelernt hat, Haltegriffe zu entwickeln. Die Situation „Rücken an Rücken“ sollte möglichst wenig praktiziert werden, da sie im sportlichen Wettkampf nicht erscheint.
5. Zu jedem unterrichteten Haltegriff sollten mindestens zwei (besser drei!) Befreiungen gezeigt werden, damit „Chancengleichheit“ besteht. Halten ist leichter als sich befreien!
6. Die Befreiungstechniken sollten sich ergänzen, d.h. sie sollten so abgestimmt sein, dass eine Verteidigung auf die erste Befreiung eine gute Voraussetzung für die zweite Befreiung ist bzw. umgekehrt.
7. Befreiungen sollten mit einem eigenen Haltegriff beendet werden, wenn dies sich als möglich und sinnvoll erweist. (*Judo lernen, 1996, S.17*)

Sobald sich bei Uke die Sicherheit im Fallen verstärkt, sollten möglichst alle Haltegriffe aus dem Übergang Stand-Boden entwickelt werden. (*Judo lernen, 1996, S.41*) Damit kommt zum Ausdruck, dass – auf der Grundlage des Judo als Sportart – sich Wurftechniken und Grifftechniken sowohl im sportlichen

hatte und erster ausländischer Student des Kodokan wurde. Vierzehn Jahre lang war er britischer Nationalcoach. In Deutschland wurde er durch seine ungewöhnlichen methodischen Ansätze beim Trainerkongress 1972 in Karlsruhe bekannt. Gleeson ist Autor zahlreicher innovativer Judobücher sowie zahlreicher Lehrfilme über Methodik des Judo. Gleesons oft provokante, stets pointierte und belesene Art verschaffte ihm ebenso zahlreiche Anhänger wie unerbittliche Gegner. Er polarisierte seine Zuhörer – aber er lies kaum jemanden unberührt in der Judowelt.. Geoff Gleeson, 7. Dan, starb 1989.

Wettkampf als auch im Unterricht systematisch und methodisch eigentlich nicht mehr strikt trennen lassen. Grifftechniken entwickeln sich im sportlichen Judo ausschließlich aus dem Standkampf heraus und sollten so auch eingeführt, geübt und trainiert werden. Dieser Gedanke betont die Notwendigkeit eines systematischen Zusammenhangs zwischen Ausgangssituation und sich daraus ergebender Grifftechnik. Auch Bodentechniken erhalten ihren Sinn vor allem aus ihrem wirkungsvollen Beitrag zur Lösung einer judosportlichen Situation, zur Lösung der sportlichen Bewegungsaufgabe des Judo, dem Erzielen des Ippon.

*Ulrich Klocke
im Mai 2001 überarbeitet November 2009*

Die Systematik der Bodentechniken im DJB

Obwohl es auch andere Möglichkeiten der Einteilung gibt und es im Kodokan und in der IJF teilweise andere Bezeichnungen für Bodentechniken gibt, hat sich der Deutsche Judo Bund entschlossen, der traditionellen Einteilung die Wolfgang Hofmann in Anlehnung an das Kawaishi System und aufgrund methodischer Überlegungen Ende der 60er Jahre vorgenommen hat weiter zu folgen. Dieses System hat sich über Jahre auch in anderen Nationen bewährt. Kleine Unterschiede der Nomenklatur (z.B. Ude-garami, Kannuki-gatame) können schrittweise erklärt und eingearbeitet werden.

Osae-komi-waza / Haltegriffe:

1. Kesa-gatame
2. Kata-gatame
3. Yoko-shiho-gatame
4. Tate-shiho-gatame
5. Kami-shiho-gatame

Kansetsu-waza / Armhebel:

1. Juji-gatame
2. Ude-garami
3. Ude-gatame
4. Waki-gatame
5. Hara-gatame
6. Kannuki-gatame
7. Ashi-gatame

Shime-waza / Würgegriffe:

1. Juji-jime
2. Okuri-eri-jime
3. Ryo-te-jime
4. Ashi-jime
5. Hadaka-jime
6. Kata-ha-jime
7. Kata-te-jime

5.4.1 Neuere Entwicklungen in der Systematik des Judounterrichts

Grundzüge der Methode Francaise

Die Anfang der Neunzigerjahre des 20. Jahrhunderts in Frankreich veröffentlichte „Methode Francaise“ ist ein Ausbildungsprogramm, das von einer großen Gruppe von hauptamtlichen Judotrainerinnen speziell für Kinder entwickelt wurde.

Der Kerngedanke dieser Methode war, dass nicht mehr Judotechniken im Vordergrund standen, sondern Ausgangssituationen und Bewegungsrichtungen. Diese wurden in erster Linie von „Anfänger“ typischen Ausgangssituationen, wie Kniestand oder Druck gegen Druck bestimmt. Aus zunächst geradlinigen und folgend auch kreisförmigen Bewegungen soll Tori in den ersten Ausbildungsstufen mit einfachen kindgerechten Wurftechniken reagieren, bevor er später auch agiert und die Situationen herstellt. Ebenso wurden auch Bodentechniken direkt aus Standardsituationen heraus erarbeitet. Die Einführung altersgerechter Bewegungsfertigkeiten beruhte auf langjähriger Erfahrung und wissenschaftlicher Erkenntnis.

Dieses Modell aus Frankreich wurde Mitte der 90er Jahre vom Deutschen Judo Bund modifiziert übernommen, erreichte aber nie die erwartete Akzeptanz, obwohl oder vielleicht sogar weil es seiner Zeit weit voraus war.

Das Kyu- Ausbildungs- und Prüfungssystem von 1995

Nach dem Zusammenschluss der beiden Deutschen Judo Verbände aus Ost und West ergab sich Mitte der 90er Jahre die einmalige Chance sich von „alten Zöpfen“ zu trennen und ein neues modernes Ausbildungssystem zu schaffen. Eine Kommission aus renommierten Sportwissenschaftlern und Experten entwickelte ein Prüfungsprogramm, das den neuen Anforderungen der Sportart Judo gerecht unter folgenden Gesichtspunkten gerecht werden sollte:

1. Einheitliche Prüfungsordnung in allen Bundesländern
2. Anpassung an die Entwicklung des Judo (als Kinder-, Wettkampf- oder Breitensport)
3. Beachtung neuer methodisch/didaktischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse
4. Nutzung erfahrener Verbände (Methode Francaise)
5. Einheit von Ausbildung und Prüfung
6. Prüfungsordnung für Kinder

Es wurde unter Beachtung folgender methodisch-didaktische Grundlagen zusammengestellt:

1. leichter motivierender Einstieg (z. B.: „eine Form von“)
2. sinnvolle Kindertechniken unter Beachtung der körperlichen und geistigen Voraussetzungen
3. Lösungen von kindgerechten Kampfsituationen (z. B.: Kniestand)
4. Einbeziehung des kindlichen Lauf/Kampftriebes
5. Beachtung der Lerngeschwindigkeit
6. Erlernen von grundlegenden Prinzipien (und nicht losgelösten Techniken)
7. Berücksichtigung individueller Neigungen (Pflicht- und Wahlprogramm)
8. Einbeziehung erfolgreicher Wettkampftechniken
9. Herstellen eines Realität- Wettkampfbezugs („Komplexaufgaben“)
10. Bodentechniken von Beginn an in den Standardsituationen

Die Ausgangssituation oder die Bewegungsrichtung des Partners steht im Vordergrund. Techniken werden immer als Lösung dieser Situationen unterrichtet. Im Stand sind dies zunächst geradlinige Bewegungen von Uke, die Tori nutzt. Später kommen auch kreisförmige Bewegungen und das Schaffen von Situationen hinzu. Bodentechniken werden grundsätzlich als Lösung von Kampfsituationen (den klassischen Standardsituationen) unterrichtet.

Das „Fertigkeitsmodell“ nach Kessler/Lippmann

Das auf dem Kyu-Prüfungsprogramm des DJB von 1995 und dem Klassifizierungsmodell wettkampfrelevanter Wurftechniken der Trainerakademie (vgl. LIPPMANN 1992) aufbauende Fertigkeitsmodell ist Grundlage der offiziellen Lehrvideos des DJB zur damaligen Kyu-Prüfungsordnung und wird in den dazugehörigen Begleitskripten ausführlich beschrieben. S. DICKHAUT (2009) fasst den Kern wie folgt zusammen:

„Das Fertigkeitsmodell ist ein methodisches Konzept, dass pro Ausbildungsstufe verschiedene Fertigkeiten benennt, die es zu erlernen gilt. Jene Fertigkeiten können sowohl isoliert als auch kombiniert geschult werden und stellen somit eine Art „Baukastensystem“ (Skript 06, S.7) dar. Schwerpunkte werden auf eine exakte Bewegungskontrolle gelegt, die anhand von gewissen Beobachtungskriterien sowohl Trainern als auch Schülern eine schnelle und vereinfachte Kontrolle ermöglichen soll. Entscheidend ist, dass es nicht vorrangig um die Vermittlung von Judo-Techniken geht, sondern auch um grundlegende Fertigkeiten. Somit wird der allgemein-motorischen Ausbildung verstärkt Aufmerksamkeit gewidmet, was u.a. dem gesamt gesellschaftlichen Problem des Bewegungsmangels entgegenwirkt. Ebenso schafft die allgemein-motorische Ausbildung wichtige Voraussetzungen für die zukünftigen judospezifischen Anforderungen und ermöglicht somit ein schnelleres und effektiveres Lernen.

Das Fertigkeitsmodell definiert sich zwar als Stoff- und Übungssammlung mit gewissen Schwerpunkten, erhebt aber nicht den Anspruch bestimmte methodische Reihen exakt vorzugeben. Trotzdem ist die dort beschriebene Reihenfolge als beispielhafter methodischer Aufbau anzusehen. Die Kreativität der Übungsleiter soll nicht eingeschränkt, sondern lediglich unterstützt werden.

Das Fertigkeitsmodell greift auf ein gewichtiges Merkmal modernen Technikverständnisses zurück. Technik soll ohne Ausnahme immer situationsbezogen gelehrt werden, d.h. in Verbindung von Aktion und Reaktion. Somit sind Techniken Lösungen für spezifische Kampfsituationen und sollen auch innerhalb von möglichen Situationen geschult werden. Um den Einstieg zu erleichtern, wird vorgeschlagen, dass am Anfang die Initiative von *Uke* ausgeht. Erst mit zunehmendem Können ergreift *Tori* die Initiative und provoziert gewisse Reaktionen *Ukes* – Situationen werden geschaffen. Bis dahin agiert *Uke* und *Tori* nutzt diese Aktion durch eine angemessene Reaktion aus – Situationen werden genutzt. Die Antizipation für gegnerische Aktionen und Reaktionen soll bereits frühzeitig gefördert werden.

Um die Motivation der Schüler hochzuhalten und ihnen eine erste Grundlage zu vermitteln, wird am Anfang nur eine Grobform des jeweiligen Wurfprinzips verlangt, so dass der Einstieg einfach und zügig gelingen kann. Ebenso werden Würfe zuerst aus geradlinigen Bewegungen gelehrt und mit zunehmendem Verlauf des Trainingsprozesses auch aus komplexeren Bewegungen, wie z.B. der Kreisbewegung. (vgl. Kyu-Prüfungsordnung von 1995)

Letztlich beinhaltet das Fertigkeitsmodell den Verweis auf eine kombinierte Schulung von Fallen und Werfen sowie auf ein häufiges Werfen zu achten, so dass sich möglichst früh ein Wurfgefühl entwickelt. (vgl. KESSLER/LIPPMANN: Skript 05, 1995, S.1ff)“

(S. DICKHAUT, unveröffentlichte Examensarbeit, DSHS Köln, 2009)

Das aktuelle Kyu-System des Deutschen Judo Bundes

Entnommen aus dem Multiplikatorenkript zur Kyu-Prüfungsordnung des DJB 2004

„Leitideen zum Prüfungsprogramm

Die erste Gürtelprüfung kann frühestens mit Vollendung des 7. Lebensjahres abgelegt werden. Damit wird den veränderten motorischen Voraussetzungen unserer Kinder (vgl. WIAD-DSB Studie 2003, mit

über 20 % schlechteren Leistungsvoraussetzungen) Rechnung getragen. Gleichzeitig hat sich der DJB verpflichtet, für den Altersbereich der 5-7jährigen ein eigenständiges auf das Judo vorbereitende Lehrkonzept zu entwickeln, damit die jüngeren Kinder an den Verein gebunden werden können. Innerhalb der Kyu-PO gibt es eine **Zweiteilung** in Grundausbildung und Grundlagentraining mit inhaltlichen Schwerpunktsetzungen. Damit wird gleichzeitig eine Übereinstimmung mit den Rahmentrainingsplänen des DJB erzielt. Parallel zur judospezifischen Ausbildung sollen die allgemeinen motorischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten **umfangreich** ausgebildet werden.

Die Judo-Grundausbildung (8. – 5. Kyu) .

„Judo kennen lernen und Grundlagen schaffen“

Ziele:

1. Der Judoka soll einen motivierenden Einstieg ins Judo erfahren.
2. Der Judoka soll Verantwortung übernehmen und Vertrauen erfahren im Umgang mit einem Partner und innerhalb einer Übungsgruppe.
3. Der Judoka soll die Judo-Etikette kennen lernen.
4. Der Judoka soll die koordinativen und motorischen Grundlagen erwerben und verbessern
5. Der Judoka soll sicher und angstfrei fallen lernen.
6. Der Judoka soll kontrolliert werfen können.
7. Der Judoka soll grundlegende Judotechniken im Stand und Boden erfahren, erlernen und anwenden (mit dem Körper begreifen).
8. Der Judoka soll Freude an der fairen kämpferischen Auseinandersetzung entwickeln (insbesondere am Boden).

In diesem ersten Ausbildungsabschnitt sollen grundlegende Judofertigkeiten zu beiden Seiten in Grobform vermittelt werden. Die erlernten Wurftechniken sollen in den ersten beiden Kyustufen in anfängergerechten Situationen und geradlinigen Bewegungen (vor- und rückwärts) als Reaktion auf Ukes Angriff (=Situation nutzen) gezeigt werden.

Später wird Tori selbst aktiv, schafft sich günstige Situationen und nutzt Ukes Angriffe aus. Es besteht in diesem Ausbildungsabschnitt eine deutliche Schwerpunktsetzung zugunsten der Anwendungsaufgaben gegenüber den Randoriaufgaben (s. Skizze). Letztere werden in der Grundausbildung erst allmählich und behutsam eingeführt.“

„Von Beginn an wird eine Verzahnung der Standarbeit und der Bodenarbeit angestrebt. Dies wird in den Anwendungsaufgaben Boden deutlich.

Auch bei den Bodentechniken wird von Beginn an großer Wert auf Beidseitigkeit gelegt.

Es werden schwerpunktmäßig Haltegriffe und dazugehörige Befreiungen unterrichtet. Die Anwendung erfolgt in den anfängergerechten Standardsituationen Kniestand, Rückenlage Bankposition oder Bauchlage. Ab dem 5. Kyu kommen die ersten Armhebel (je ein Vertreter der Streck- und Beugehebel) hinzu.

Im Gegensatz zum Standrandori kann Bodenrandori von Beginn an mit größerem Widerstand durchgeführt werden. Dies jedoch so dosiert, dass im **Miteinanderkämpfen** für beide Chancen offen bleiben. Der Umfang des Bodenrandori ist gegenüber dem Standrandori deutlich höher.

Das Judo-Grundlagentraining (4. – 1. Kyu)

„Vertiefen, Erweitern und Variieren“

Ziele:

1. Der Judoka soll eine überdauernde Motivation zum Judo durch neue Leistungsanreize und Herausforderungen entwickeln (Wettkampf, Kata)

2. Der Judoka soll sich vertiefend mit grundlegenden Judotechniken beschäftigen.
3. Der Judoka soll sein Technikrepertoire im Stand und Boden erweitern.
4. Der Judoka soll weitere Technikprinzipien im Stand und am Boden kennen lernen.
5. Der Judoka soll lernen, komplexe Situationen im Stand und Boden mit geeigneten Techniken zu lösen. (z.B. Kombinationen, Finte, Konter, komplexe Übergangs-/Bodensituationen)
6. Der Judoka soll die Judo-Werte kennen. (Eine Kontrolle kann erfolgen, indem Randori auch gegen niedriger Graduierte ausgeführt wird)
7. Der Judoka soll vertiefende sportartspezifische Kenntnisse erwerben.

Die Techniken der Grundausbildung sollen weiter verbessert werden. Dies wird stichpunktartig im Prüfungsfach Vorkenntnisse geprüft.

Auf dieser soliden Basis aufbauend wird das Repertoire der Wurftechniken erweitert, vor allem im Hinblick auf Wettkampfrelevanz, aber auch als Vorbereitung für das Erlernen der Nage-no-kata. In diesem Ausbildungsabschnitt werden vor allem die koordinativ schwierigeren Eindrehtechniken auf einem Bein, die vom Fallen her gesehen problematischen Suteмитеchniken, die im Wettkampf erfolgreichen Beingreifer und auch kraftvolle Kontertechniken gelehrt. Die Komplexität in der Anwendung wird durch Kombinationen und Kontertechniken deutlich gesteigert.

Der Individualisierung und beginnenden Spezialisierung wird durch die freie Auswahl von sinnvollen Situationen durch den Prüfling Rechnung getragen. In diesem Ausbildungsabschnitt nimmt das Randori unter Einbeziehung von Ukes dosiertem Verteidigungsverhalten zunehmend größeren Raum ein.

Bei den Bodentechniken erfolgt eine umfangreiche Ausweitung der Hebeltechniken. Hinzu kommen noch Würgegriffe. Alle Techniken sollen intensiv in den Anwendungsaufgaben aus den Standardsituationen und vor allem im spielerischen und nicht verbissenen Bodenrandori gefestigt werden.

Aufbauend auf der Basis der Grundausbildung werden trainingsbegleitend vertiefende sportartspezifische Kenntnisse (Technik/ Taktik, Technikprinzipien, Wettkampffregeln etc.) vermittelt.

Ab dem 3. Kyu werden im Prüfungsfach Kata stufenweise Teile der Nage-no-kata erlernt. Dabei soll mehr Wert auf das Technikstudium als auf die Vervollkommnung des Zeremoniells gelegt werden. Durch den behutsamen Einstieg in das Fach Kata soll ein motivierender Zugang zu dieser neuen Form des Technikstudiums geschaffen werden.

Der **Kerngedanke** unserer Judoausbildung ist das **moderne Technikverständnis:**

Judotechniken sind kein Selbstzweck!

Sie sind bewährte **Lösungen einer Kampfsituation**, mit dem Ziel, den Gegner gegen dessen Widerstand mit Ippon zu besiegen.

Alle Techniken basieren auf der Wechselwirkung von Aktion und Reaktion. Im ersten Ausbildungsabschnitt nutzt Tori eine Aktion oder einen Fehler von Uke zu einem eigenen Angriff aus. Später verleitet er Uke bewusst (z.B. durch einen Scheinangriff) zu einer Reaktion, die er dann letztlich zu seinem Vorteil mit Ippon nutzen kann. Alle Techniken werden in so genannten „Wenn... Dann...-Beziehungen“ unterrichtet.

Daher kommt der Rolle von Uke eine besondere Bedeutung zu, was sich auch in seinem Verhalten während der Prüfung widerspiegeln muss. Bei der Demonstration der Technikgrundform lässt Uke bei normaler Körperspannung alle Aktionen von Tori zu, ohne jedoch zu helfen, indem er z.B. beim Wurf mit springt. Bei den Anwendungsaufgaben stellt Uke die geforderte Situation mit einer angemessenen Dosierung (Angriffsaktion, Geschwindigkeit, Widerstand...) her. **Jeder Judoka muss sowohl die Rolle**

von Uke als auch die von Tori erlernen und zunehmend sicherer beherrschen. Der ständige Perspektivenwechsel zwischen Tori und Uke bewirkt ein besseres Technikverständnis und entspricht dem von Kano formulierten Prinzip des gegenseitigen Helfens (vgl. S.6).

Im Randori werden Situationen nicht mehr abgesprochen und die Rollen von Tori und Uke wechseln ständig und ohne Absprache, beide Übenden greifen an und verteidigen dosiert. Sie machen ein Randori mit- und nicht gegen einander. Dies versteht man im DJB unter „kultiviertem Kämpfen“.

Die **unterschiedlichen Prüfungsformen Demonstrieren, Anwenden, Randori und Kata** verdeutlichen die Vielseitigkeit des Technikstudiums (in den ersten vier Stufen auch als Hinführung zur Kata).

Zunächst muss die Technik-Grundform mit einem kooperationswilligen Partner beherrscht werden. Auf dieser Basis werden dann in den systematisch aufgebauten Situationen deutliche Bezüge zum Zweikämpfen hergestellt. Die in den Prüfungen zu demonstrierenden Aufgaben sind systematisch aufgebaut. Vor allem wird zu Beginn dem „typischen Kampfstil“ der Anfänger Rechnung getragen. Im Standkampf sind es zuerst geradlinige Bewegungen - starker Druck und Schub nach vorne oder starker Zug nach hinten, im Bodenkampf die Ausgangssituationen Kniestand, Bauch- und Rückenlage. Mit zunehmender Kampferfahrung werden diese fest vorgegebenen Aufgaben mit der eindeutigen Rollenverteilung zugunsten freier Lösungssituationen aufgegeben. Es kommen die typischen Kampfelemente wie Kumi-kata, Verteidigungsverhalten, Kombinieren, Fintieren und Kontern hinzu. Damit einhergehend wird allmählich der Widerstand gegen Wurfversuche erhöht, ohne verbissen zu werden. Wir weisen nochmals darauf hin: In der Prüfung bedeutet Randori auf jeden Fall immer miteinander kämpfen!“

(vgl. „Materialien für Multiplikatoren“, S.13-15, DJB 2004)

„Das Prüfungsprogramm

Allgemeine Erläuterungen zu den Prüfungsfächern

Die hier vorliegende Prüfungsordnung für Kyu-Grade im DJB besteht aus bis zu 8 Prüfungsfächern. Nicht alle 8 Prüfungsfächer werden bei jeder Kyu-Prüfung überprüft.

Bei den Prüfungen vom 8.Kyu bis zum 5. Kyu entfallen die Prüfungsfächer Vorkenntnisse und Kata. Mit dem 4. Kyu kommt das Prüfungsfach Vorkenntnisse hinzu. Der 4. Kyu markiert den Beginn eines fortgeschrittenen Judoka (orange-grüner Gürtel).

Zum 3. Kyu wird Kata neu eingeführt, wobei die Gruppe Koshi-waza (Hüftwürfe) ausschließlich bekannte Würfe enthält. So können sich die Prüflinge auf die speziellen Abläufe konzentrieren, mit der die Nage-no- Kata demonstriert wird. Auf dieser Stufe werden alle 8 Prüfungsfächer überprüft.

Zum 2. und 1. Kyu entfällt das Prüfungsfach „Falltechnik“. Ab dieser Stufe sollten alle Falltechniken des Judo sicher und souverän gekonnt sein. Das Zeremoniell steht nicht im Vordergrund, wohl aber die gestaltete Bewegung.

1. Vorkenntnisse

Vorkenntnisse werden stichprobenartig ab dem 4. Kyu (orange-grüner Gürtel) überprüft. Dabei soll deutlich werden, dass der Prüfling auch die Prüfungsinhalte der vorangegangenen Kyu-Grade beherrscht. Außerdem sollten die im Prüfungsprogramm genannten japanischen Begriffe mit ihren deutschen Bedeutungen bekannt sein.

Stichprobenartig meint, dass einige wenige Inhalte relativ kurz überprüft werden. Daher sollte der Prüfer das Fach Vorkenntnisse nicht als erstes Prüfungsfach nehmen, sondern immer dann Vorkenntnisse überprüfen, wenn es ihm **auf Grund der konkreten Prüfungssituation hilfreich bzw. für den**

Prüfling nützlich erscheint. Hier ist Einfühlungsvermögen und große pädagogische Verantwortung seitens der Prüfer gefordert.

Bei entsprechend guter Prüfungsleistung kann auf die Überprüfung der Vorkenntnisse verzichtet werden!

2. Falltechnik

Die Ukemi-waza (Falltechniken) sind für das Judo typische Fertigkeiten und elementar wichtig für das Erlernen der Würfe und den persönlichen Schutz vor Verletzungen. Deshalb fließt das Fallverhalten Ukes in die Bewertung der Falltechnik mit ein. Falltechniken sollten immer in dem Maße vermittelt werden, wie es zum Erlernen der geplanten Wurftechniken notwendig ist.

Für das Erlernen des O-goshi oder Uki-goshi in der Ausbildungsstufe des 8. Kyu ist die Falltechnik vorwärts nicht zwingend notwendig. Wichtiger sind zu diesem Zeitpunkt das Erlernen der korrekten seitlichen Landeposition und der richtige Einsatz des abschlagenden Armes.

3. Grundform der Wurftechnik

Die Grundform der Wurftechnik wird zunächst mit einem zweckmäßigen Standardgriff (z.B. einem Ärmel-Kragengriff, mit dem beide Körperseiten von Uke kontrolliert werden) zumeist aus dem Stand geworfen. Dabei sollen Kumi-kata und die einzelnen Phasen der Wurftechnik (Kuzushi, Tsukuri, Kake) deutlich gemacht werden. Es muss sichtbar sein, dass der Prüfling **die Hauptfunktionen der Technik** verstanden hat. Dabei kann der Prüfling die Technik auch überdeutlich und langsamer als üblich demonstrieren. Uke muss sich so verhalten, dass die Technik leicht ausgeführt werden kann.

4. Grundform der Bodentechnik

In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling nur die „Endposition“ ohne Widerstand von Uke demonstrieren. Bei Haltegriffen soll korrekte Kontrolle deutlich werden, bei Armhebeln ein kontrolliertes Überstrecken oder Verriegeln des Armes erkannt werden und bei Würgegriffen die Wirkung der Technik sichtbar sein. Dabei soll der Prüfling eine Position oder Situation wählen, in der er die geforderte Grundform deutlich demonstrieren kann.

5. Anwendungsaufgabe Stand

Im Unterschied zur Grundform soll die Anwendung der Standtechnik zumeist aus der Bewegung erfolgen. Judo soll zunehmend deutlicher als ein Spiel von Aktion und Reaktion verstanden werden, bei dem die Übenden wechselseitig mit den Aktionen und Reaktionen des Partners „spielen“. Auf die wichtige Rolle von Uke zum Gelingen dieser Aufgabe wurde bereits vorher hingewiesen.

Diese Anwendungsaufgaben enthalten fast immer eine Wenn/ Dann-Beziehung. Damit ist gemeint, dass die zu demonstrierende Technik in einer vorgegebenen Situation demonstriert werden soll.

Da in der ersten Stufen des 8. Kyu die Wurftechniken immer Reaktionen auf Aktionen von Uke sind, ist es sehr wichtig, das richtige Verhalten von Uke, also die Ausgangssituation, mit zu üben. Auf der Stufe des 8. und 7. Kyu nutzt Tori die vorgegebene Situation für seinen Wurf, er reagiert auf Uke. Der ständige Wechsel in der Rolle (als Tori und Uke) schult das Verständnis für die richtige Situation und das angemessene Verhalten.

Ab dem 6. Kyu schafft sich Tori selber günstige Situationen für die Anwendung der Wurftechniken, er agiert, die Anwendungsaufgabe wird durch das Wechselspiel von Aktion und Reaktion bestimmt.

Wie man zunehmend komplexer werdende Situationen herstellen und/ oder für sich nutzen kann, soll in diesem Prüfungsfach deutlich gemacht werden.

6. Anwendungsaufgabe Boden

Ähnlich wie bei der Anwendungsaufgabe Stand soll der Prüfling demonstrieren, wie man eine Bodentechnik (Katame-waza) herausarbeitet. In Japan sagt man dazu Hairi-kata (die Form, wie man hinein kommt).

Aus dem Übergang vom Stand zum Boden, aus der Bank oder der Bauchlage oder aus der Situation Rückenlage (so genannte Standardsituationen, vgl. dazu Erläuterungen zur Dan-PO 1997) sollen

Bodentechniken und die Verteidigungsmaßnahmen gegen diese demonstriert werden. Zu Beginn wird die Situation vorgegeben, aus der man vorgegebene Grifftechniken bzw. Verteidigungshandlungen gegen diese Grifftechniken als Abschluss demonstrieren soll. Später können vorgegebene Situationen mit Grifftechniken auch nach eigener Wahl abgeschlossen werden. Zum 2. und 1. Kyu sollen für vorgegebene Grifftechniken dann passende Standardsituationen sinnvoll gewählt werden.

In diesem Prüfungsfach soll der Prüfling nachweisen, dass er ein Verständnis für die situativ richtige Anwendung von Grifftechniken entwickelt hat.

Uke soll bei allen Anwendungsaufgaben seinen Widerstand bzw. seine Handlungen so dosieren, dass Tori die Aufgabe mit eigener Anstrengung gut lösen kann (d.h. nicht zu viel aber auch nicht zu wenig Widerstand).

7. Randori

Randori bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie „wild durcheinander greifen“ (*ran* = wild durcheinander, chaotisch, *tori* = greifen, in den Griff nehmen). Allgemein kann man es mit „freiem Üben“ oder „Sparring“ passend übersetzen. „Randori ist kein Kampf auf Biegen und Brechen“, schreibt Deutschlands erster Medaillengewinner bei Olympischen Spielen in der Sportart Judo, *Wolfgang Hofmann* und fährt fort: „Wer sich darüber, dass er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Falltechnik auszuführen, genauso freuen kann, wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori verstanden“ (1969, 17).

Beim Randori – vor allem in den ersten vier Prüfungen – ist das Üben nicht vollständig frei. Jedoch soll im Gegensatz zur Anwendungsaufgabe der Zeitpunkt der Durchführung der Techniken frei wählbar sein, die spezifische Art der Technik kann individuelle Ausprägungen haben und es soll mit verschiedenen, vorher nicht festgelegten Partnern geübt werden. Außerdem gibt es keine feste Rollenverteilung für Tori/ Uke und keine Festlegung auf bestimmte technisch/ taktische Handlungen.

Randori sollte eine nicht abgesprochene freie, lockere Demonstration der gestellten Aufgabe sein. Mit zunehmender Gürtelstufe sollten sich auch im Randori deutliche Qualitätsverbesserungen zeigen. Diese können in einer größeren Sicherheit und Schnelligkeit der Technikausführung, einem präziseren Erfassen günstiger Situationen und einer vielfältigeren Technikauswahl auf Seiten von Tori und in einem zunehmend realistischeren, an Wettkampfsituationen angepassten Verhalten von Uke bestehen. Im Gegensatz zum Standrandori kann beim Bodenrandori schon deutlich früher mit realistischen Widerständen gearbeitet werden.

8. Kata

Kata (Form, formelle Übungen, Üben von vorgegebenen Bewegungsfolgen) ist erstmals in das Prüfungsprogramm für Kyu-Grade aufgenommen worden.

Kata wird erst ab dem 3. Kyu (grüner Gürtel) überprüft. Kata ist so etwas wie die Grammatik des Judo. „Der Partner weiß genau, was mit ihm geschieht, wie er sich zu bewegen hat, damit die zu studierende Technik

überhaupt angewandt werden kann. ... Die Kata-Methode garantiert, dass trotz der Vielfalt der möglichen Variationen und der persönlichen Eigenheiten der Lehrer ein gewisser Standard in den Techniken überall erhalten bleibt und verbreitet wird.“ (Hofmann 1969, 16)

Es werden drei Gruppen der Nage-no-kata (Form des Werfens) ab dem 3. Kyu geprüft, jedoch nicht in der Reihenfolge, wie sie in der Nage-no-kata vorkommen. In jeder Gruppe müssen drei Würfe jeweils rechts und links hintereinander in einer vorgegebenen Schrittfolge demonstriert werden.

Zum 3. Kyu werden die Koshi-waza (Hüfttechniken) verlangt, die 3. Gruppe der Nage-no-kata. Zum 2. Kyu muss die 2. Gruppe Ashi-waza (Fuß-/ Beintechniken) demonstriert werden. Zum 1. Kyu wird die 1. Gruppe Te-waza (Handtechniken) verlangt.

Die Reihenfolge der Gruppen ist gegenüber der Nage-no-kata deshalb verändert, weil zum jeweiligen Zeitpunkt, an dem die Gruppen in dieser Prüfungsordnung verlangt werden, die zu demonstrierenden Techniken schon vorher eingeführt wurden.

Die Anforderungen an die Qualität der Form bei der Ausführung sollen sich vom 3. zum 1. Kyu steigern. Dabei geht es in erster Linie um die Verbesserung der Techniken und nicht um eine Überbetonung des Zeremoniells. Es sollen die grundlegenden Bewegungsanforderungen einer Kata von Anfang an deutlich werden (z.B. Körperspannung, Vermeiden überflüssiger Bewegungen) sowie die Zusammenhänge von Angriff und angewandter Technik oder die festgelegten Schrittmuster und Schrittfolgen).“

(vgl. „Materialien für Multiplikatoren“, S.13ff, DJB 2004)

5.5 Unterrichts- und Lehrmethoden

Im Folgenden werden einfache Grundbegriffe der Unterrichts- und Lehrmethodik erklärt, die ein Prüfling zur theoretischen Aufgabenstellung zum 3.Dan können sollte.

5.5.1 Überlegungen zur Einteilung von Judogruppen

Äußere Differenzierung

Zunächst sollte man versuchen, bei der Einteilung verschiedener Trainingsgruppen darauf zu achten, dass diese Gruppen schon rein äußerlich möglichst homogen sind. Dabei sollen Alter (also Trennung nach Schülern, Jugendlichen und Erwachsenen), Könnensstand (nach Gürtelfarbe und Kampfstärke getrennt) oder Interessenslage (Breitensportler oder Wettkämpfer) beachtet werden. Es erhebt sich hier die Frage, welcher Aspekt wichtiger ist. Soll man etwa nach Jugendlichen und Erwachsenen trennen? Hier sind dann in beiden Gruppen sowohl Wettkämpfer als auch Breitensport-Judoka. Sinnvoller erscheint hier die Trennung in eine Wettkampf- und eine Breitensportgruppe, in der jeweils Jugendliche und Erwachsene gemischt sind, zu bilden.

Wichtig: Nach der Rahmentrainingskonzeption des DJB soll in der Grundausbildung und im Grundlagentraining, d.h. bis zum Alter von 13/14 Jahren keine Unterscheidung nach Breitensport- und Wettkampf-Judo unternommen werden. Bis zu diesem Alter machen alle Kinder das gleiche Judo - auch mit Wettkampfformen für alle!!

Auf die besondere **Problematik der Alterseinteilung im Pubertätsalter** - viele Akzelerierte (Frühentwickler) werden als vermeintliche Talente gefördert, entwicklungsfähigere Retardierte (Spätentwickler) werden dagegen vernachlässigt - sei hier nur noch einmal kurz hingewiesen. Diese Art der Einteilung in möglichst schon homogene Gruppen nennt man äußere Differenzierung. Besonders bei kleinen Vereinen, denen zudem nur einmal wöchentlich eine Judomatte zur Verfügung steht, sind dieser sinnvollen Art der Differenzierung Grenzen gesetzt. Hier muss innerhalb der Übungsgruppe differenziert werden.

Innere Differenzierung

Man unterscheidet verschiedene Grundformen der inneren Differenzierung:

Differenzierung in der Zahl der Aufgaben

Da das Leistungsvermögen und auch das Arbeitstempo der Schüler verschieden ist, sollen den schneller Lernenden zusätzliche Aufgaben bereitgestellt werden (z.B. eine Technik auch links oder in einer anderen Bewegung/Situation ausführen). Der langsam Lernende lernt durch besondere Aufgaben (z.B. durch vorbereitende Spielformen) das Arbeitstempo allmählich zu erhöhen und sich dem Gruppenniveau anzupassen.

Differenzierung in der Lehrerhilfe

Hiermit ist die individuelle Hilfe des Trainers gemeint. So wird z.B. bei der Einführung einer neuen Übung zunächst mit der gesamten Gruppe gearbeitet, dann jedoch in Gruppen aufgeteilt. Die besseren arbeiten

selbständig, der Trainer widmet sich besonders den schwächeren, bis diese auch selbständig weiterarbeiten können. Eventuell bietet sich im Anschluss daran die Gelegenheit, dass die erste Gruppe im Sinne einer Mehrdarbietung Zusatzaufgaben gestellt bekommt, die mit dem Trainer erarbeitet werden, während die anderen nun die Grundaufgaben in selbständiger Arbeit festigen können.

Differenzierung im Lösungsweg und im Niveau der Anforderung

Der Trainer stellt eine Bewegungsaufgabe. Die Bearbeitung und Lösung dieser Aufgabe wird den Schülern freigestellt. d.h. über Mittel und Wege entscheiden die Schüler selbst. Oder aber der Trainer zeigt zu einer Aufgabe verschiedene Lösungswege, von denen sich der Schüler den für ihn angenehmsten oder besten Weg auswählt (Beispiel: Es soll die Technik Uchi-mata gefestigt werden. Die Schüler dürfen frei wählen zwischen dem Werfen aus verschiedenen Bewegungsrichtungen; gegen einen Linkskämpfer; gegen abgebeugt kämpfende oder sperrende Partner...).

Differenzierung in Leistungsgruppen

Hiermit ist die Bildung von Lerngruppen gleicher Leistungsstärke je nach Situation für bestimmte Aufgaben gemeint. Einen großen Teil der Stunde üben die Schüler stets gemeinsam, für spezielle Aufgaben wird in bestimmte Leistungsgruppen getrennt.

Bei allen Vorzügen für den Übungserfolg müssen gegen diese Einteilung **pädagogische Bedenken** angemeldet werden. Jede Klassifizierung ist ein Unrecht gegenüber dem Schüler und führt nicht selten zu Fehlverhalten. Schüler mit starkem Eigenmachtgefühl reagieren mit Trotz und Ablehnung, wenn sie als "Nichtkönnen" eingestuft werden. Auch wenn mildernde Bezeichnungen für die verschiedenen Gruppen gefunden werden, kann man den Tatbestand der Trennung in "Gute" und "Schlechte" nicht verschleiern.

Trotz dieser Einsicht in die pädagogische Bedenklichkeit in "Leistungsriegen" kommt man nicht um die Erkenntnis umhin, dass einige Schüler bestimmte Aufgaben nicht lösen können. Der Trainer kann dem Schüler diese Erkenntnis, schlechter als andere zu sein, nicht ersparen. Ersparen aber kann er ihm die Enttäuschung und Beschämung, wenn nicht erst nach vielen frustrierenden Fehlversuchen (von den anderen beobachtet und belächelt), sondern schon vorher differenziert wird. (Zum Beispiel beim Thema "Festigung der Judorolle über verschieden hohe Hindernisse": Es wird eine Zauberschnur schräg gespannt. Die Schüler dürfen selbst auswählen, an welcher Stelle sie das Hindernis überwinden wollen. Die meisten Schüler werden schon nach wenigen Versuchen richtig wählen. Gleichzeitig lernen Schüler so, ihr **Leistungsvermögen selbst realistisch einzuschätzen**.

(vgl. LIPPMANN (Red.), Trainer-C-Ausbildung, S. 46ff.)

5.5.2 Lehrmethoden

Analytisch-synthetische Methode / Teillernmethode

Bei dieser Methode werden einzelne Teile der Gesamtbewegung isoliert geübt. Nachdem die Einzelteile beherrscht werden, erfolgt die Zusammensetzung zur Gesamtbewegung (Zielübung). Besonders bei schwierigen Bewegungen ist diese Methode meist unverzichtbar, wobei die "Schwierigkeit" je nach Lernvoraussetzungen unterschiedlich sein kann. Der bewegungserfahrene Sportler kann in der Regel schneller lernen. Die Problematik dieser Methode liegt aber in der Tatsache, dass beim Zusammensetzen der Einzelbewegungen zur Gesamtbewegung oft Zusatzbewegungen auftreten, die mit der eigentlichen Zielübung nichts zu tun haben bzw. diese sogar verändern können.

(<http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>)

Methode Ohgo

Als besondere judospezifische Form der analytisch-synthetischen Lehrmethode ist die „Methode Ohgo“ zu erwähnen. Mahito Ohgo hat bei aus seiner Sicht besonders schwierig zu erlernenden Bewegungen, wie z.B.: Harai-tsuru-komi-ashi, die Bewegungen von Uke und Tori rhythmisch in Zickzackbahnen isoliert trainieren lassen, um sie dann wieder zusammen zu fügen.

Ganzheitsmethode

Bei dieser Methode wird von Beginn an ganzheitlich geübt. Die Gesamtbewegung wird somit nicht auf- oder zergliedert, allerdings ist sie nicht immer anwendbar. Bei der Vermittlung einfacher Bewegungsabläufe ist die Ganzheitsmethode jedoch das richtige Verfahren, da ohne Umwege das eigentliche Lernziel direkt angesteuert wird. Bei schwierigen, komplexen Bewegungsabläufen muss der Lehrende jedoch auch auf die analytisch-synthetische Methode zurückgreifen.

(<http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>)

Die induktive Methode

Bei dieser Methode wird das **eigenständige Üben** des Lernenden in den Vordergrund gestellt. Dem Lernenden werden auf seinem Lernweg Hilfen angeboten, der Lernende hat aber so einen sehr großen Spielraum, um Erfahrungen zu sammeln. Voraussetzung ist allerdings, dass auf diese Weise die Bewegung auch wirklich gelernt werden kann. Es besteht die Gefahr, dass falsche Bewegungsmuster gelernt werden. In Kombination mit anderen Methoden ist aber der Aspekt der Selbständigkeit und Eigenständigkeit ein wichtiger Punkt. (<http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>)

Die deduktive Methode

Es wird versucht, dem Lernenden die entscheidenden Hilfen im Lernprozess vorzugeben. Um das Ziel schnell zu erreichen, verwendet der Lehrende als methodische Hilfe **Bewegungsanweisungen und -vorschriften**. Damit ist es möglich, dem Lernenden schnell eine Bewegungsvorstellung zu vermitteln, die auch schneller in die Praxis umgesetzt werden kann. Allerdings wirkt diese Methode ein wenig starr und lässt in der Reinform wenig Platz für Eigenständigkeit. Vor allem in sportlichen Leistungsgruppen, ob in der Schule oder im Verein, ist es mit dieser Methode möglich, in kurzer Zeit ein optimales Ergebnis zu erzielen. (<http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>)

5.6 Judo Geschichte in Deutschland

1906 kamen japanische Kriegsschiffe zu einem Freundschaftsbesuch nach Kiel. Die Gäste führten dem deutschen Kaiser ihre Nahkampfkünste vor. Wilhelm II. war begeistert und ließ seine Kadetten in der neuen Kampfkunst unterrichten. Der damals bedeutendste deutsche Schüler war der Berliner Erich Rahn, der im Jahre 1906 die erste deutsche Jiu-Jitsu-Schule gründete. Weitere Pioniere im Judo sind Alfred Rhode und Heinrich Frantzen (Köln). 1926 fanden in Köln im Rahmen der 2. Deutschen Kampfspiele die ersten Deutschen Judo (Jiu-Jitsu)-Meisterschaften statt. 1932 wurde im Frankfurter Waldstadion die erste internationale Judo-Sommerschule durchgeführt. Anlässlich der Judo-Sommerschule wurde am 11. August 1932 der Deutsche Judo-Ring gegründet. Erster Vorsitzender wurde Alfred Rhode. Der Begriff Judo setzt sich, wie schon im restlichen Europa, auch in Deutschland durch. 1933 besuchte Jigoro Kano mit einigen Schülern auf einer Europareise auch Deutschland und gab Lehrgänge in Berlin und München.

Es folgen wichtige Eckdaten der Entwicklung des Judo in Deutschland:

- 1906 Erich Rahn gründet in Berlin die erste Jiu-Jitsu-Schule, er unterrichtet Polizei und Militär
- 1922 Gründung des 1. dt. Jiu-Jitsu-Clubs in Frankfurt/M durch Alfred Rhode
- 1929 erster internationaler Wettkampf gegen Budokwai London
- 7.-12.8.1932 erste Int. Judo-Sommerschule in Frankfurt/M (sog. Geburtsstunde des Judo in Deutschland)
- 11.8.1932 Gründung des Dt. Judoringes (Präsident Alfred Rhode)
- 11.8.1932 Gründung der EJU
- 1933 wurde der Name Judo auf Initiative von Kano offiziell in Deutschland eingeführt
- 1945-1948 Verbot durch die Alliierten Besatzungsmächte
- 1948-1956 Aufbauarbeit aus kleinsten Gruppen
- 19.07.1952 Gründung des "Nordrhein-Westf. Judoringes" (Heinrich Frantzen)
- 20.09.1952 Gründung des DDK in Stuttgart (Präsident Alfred Rhode)
- 08.03.1953 Gründung des DJB in Hamburg (Präsident Heinrich Frantzen)
- 1956 Aufnahme in den DSB
- 1960 Max Depke wird Präsident des DJB
- 1964 erstmals olympische Spiele im Judo (Tokio), Wolfgang Hofmann gewinnt Silber im Mittelgewicht und Klaus Glahn Bronze in der Allkategorie
- 1969 Einführung der Judo-Bundesliga
- 1970 Judo Kongress in Karlsruhe, das Verbot für Frauenwettkämpfe wird aufgehoben, Robert Vetter wird Präsident des DJB
- 1971 der Deutsche Judo Bund richtet zum erstem mal Weltmeisterschaften in Ludwigshafen aus
- 1972 bei den olympische Spielen in München gewinnen Klaus Glahn Silber, Paul Barth und Dietmar Höttger Bronze
- 1972 wird Judo in einige Lehrpläne für den Schulsport aufgenommen
- 1976 bei den olympische Spielen von Montreal gewinnt Günther Neureuther Silber, Edgar Schäfer wird Präsident des DJB
- 1979 **Detlef Uitsch** wird in Paris der erste Deutsche Weltmeister, Prof. Klaus-Jürgen Schulze wird Präsident des DJB
- 1980 bei den olympischen Spielen in Moskau wird **Dietmar Lorenz** erster Deutscher Olympiasieger (offene Klasse) zusätzlich gewinnen Harald Heinke, Karl-Heinz Lehmann, Dietmar Lorenz (Schwergewicht) und Detlef Uitsch Bronze,

- 1982 **Barbara Claßen** wird in Paris erste Deutsche Weltmeisterin
- 1983 gewinnen **Andreas Preschel** und **Detlef Uitsch** in Moskau die Weltmeisterschaft
- 1984 **Frank Wieneke** gewinnt bei den Olympischen Spielen in Los Angeles Gold, Günther Neureuther und Arthur Schnabel gewinnen Bronze
- 1985 Klaus Glahn wird Präsident des DJB
- 1987 Der Deutsche Judo Bund richtet in Essen zum zweitemal Weltmeisterschaften aus, **Alexandra Schreiber** wird Weltmeisterin
- 1988 bei den olympischen Spielen von Seoul gewinnen Sven Loll, Marc Meiling, Henry Stöhr und Frank Wieneke Silber, Torsten Brechot Bronze
- 1990 der Deutsche Judo Bund der BRD und der Deutsche Judo Verband der DDR vereinigen sich
- 1991 **Frauke Eickhoff**, **Udo Quellmalz** und **Daniel Lascau** gewinnen in Barcelona die Weltmeisterschaft, DJB und DDK trennen sich
- seit 1992 ist Frauenjudo olympisch, bei den olympischen Spielen in Barcelona gewinnen Udo Quellmalz und Richard Trautmann Bronze, Willi Höfken wird Präsident des DJB
- 1993 **Johanna Hagn** wird in Hamilton Weltmeisterin
- 1995 der Deutsche Judo Bund verabschiedet die erste gesamtdeutsche Prüfungsordnung für Kyu-Grade, welche nicht der Go-kyo, sondern modernen, methodisch-didaktischen Gedanken folgt; **Udo Quellmalz** wird zum zweiten Mal Weltmeister in Tokio
- 1996 **Udo Quellmalz** wird bei den olympischen Spielen von Atlanta Deutschlands dritte Olympiasieger, Johanna Hagn, Frank Möller, Marko Spittka und Richard Trautmann gewinnen Bronze, DR. Erhard Buchholz wird Präsident des DJB
- 2000 bei den olympische Spielen von Sidney gewinnt Anna-Maria Gradante Bronze, Peter Frese wird Präsident des DJB, Judo Kongress in Barsinghausen
- 2001 der Deutsche Judo Bund richtet zum dritten Mal Weltmeisterschaften, diesmal in München aus
- 2003 **Florian Wanner** wird Weltmeister in Osaka
- 2004 der Deutsche Judo Bund verabschiedet das neue, komplett überarbeitete und modernisierte Kyu-Prüfungsprogramm, bei den olympischen Spielen von Athen wird **Yvonne Bönisch** als erste Deutsche Frau Olympiasiegerin; Anett Böhm, Michael Jurack und Julia Matijass gewinnen Bronze
- 2008 Frank Wieneke führt als Bundestrainer 24 Jahre nach seinem eigenen Olympiasieg seinen Athleten **Ole Bischof** in Peking zur Goldmedaille

(Alle Olympiasieger und Weltmeister sind in dieser Übersicht aufgrund ihrer nicht herausragenden Leistung hervorgehoben)



Mit diesem Wurf gewinnt Ole Bischof Gold in Peking

5.7 die Judo Werte im DJB

Die im Folgenden beschriebenen 10 Judo-Werte des Deutschen Judo Bundes sind in ihrer Art einmalig in der deutschen Sportlandschaft. Es werden Werte exakt ausformuliert und über das Programm der 5-7-jährigen sogar prüfbar gemacht. Diese pädagogischen Leitgedanken erfahren sogar in Kreisen des DOSB enorme Anerkennung. **Das Bekennen zu diesen Werten darf sich nicht auf die Ausbildung im Elementarbereich beschränken, sonder muss sich durch das gesamte Judoleben ziehen.** Es ist der Kern eines pädagogischen Konzepts, das jeder Judoka an andere weiter geben sollte.

„Auch wenn sich über Werte nur schwerlich Konsens in allen Bereichen des DJB herstellen lässt, so hilft doch eine Auseinandersetzung über Zustimmung und Ablehnung bei allen Beteiligten (Judoka, Funktionären, Eltern, Öffentlichkeit) ein erweitertes Regel- und Verhaltensbewusstsein zu entwickeln. Die Vermittlung in diesem Lernbereich erfolgt vor allem durch das Beispiel des Lehrers und der älteren Schüler sowie durch ständige freundliche und respektvolle Belehrung. Der Judolehrer muss seine Schüler immer wieder geduldig mit den Werten und Regeln des Judo vertraut machen und sie begründen. Aufbau und Entwicklung eines positiven Lernklimas („erziehliches Milieu“) sind für das Erreichen dieser Ziele besonders wichtig.“

(Multiplikatorenkript zur Kyu-Prüfungordnung, S.10)

Höflichkeit:

Behandle Deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.



Hilfsbereitschaft:

Hilf Deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zu Recht zu finden.



Ehrlichkeit

Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



Respekt

Begegne Deinem Lehrer/Deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.



Ernsthaftigkeit

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



Bescheidenheit

Spielerische Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand Du bereits erreicht hast.



Wertschätzung

Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



Mut

Nimm im Randori und Wettkampf Dein Herz in die Hand. Gib Dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



Selbstbeherrschung

Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die Du als unfair empfindest.



Freundschaft

Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst Du beim Judo unweigerlich Freunde finden.



5.8 Begleitmaterialien zum Prüfungsfach Kata

Allgemeine Hinweise zum Prüfungsfach Kata, zusammengestellt von Klaus Hanelt

„Kata heißt, durch eine im Voraus festgelegte Art und Weise Methoden des Kampfes zu studieren“. Kano Jigoro

Kata enthält einen repräsentativen Technikquerschnitt (Modellcharakter der Kata).

Kata soll das überragende und beherrschende Prinzip des Judo – bestmögliche Anwendung der körperlichen und geistigen Energie (Sei ryoku zen'yo) – lehren, aber zugleich auch anderen Prinzipien gerecht werden, wie z. B.

Shizentai no ri	(Prinzip der natürlichen Stellung),
Kamae no ri	(Prinzip der richtigen Haltung),
Ju no ri	(Prinzip des Nachgebens),
Ma ai no ri	(Prinzip des richtigen Handlungsabstands),
Ri ai no ri	(Prinzip der Entfaltung von Synergien zwischen Tori und Uke),
Ikioi no ri	(Prinzip des Impulses, Schwunges)
Hazumi no ri	(Prinzip der Kraft, Stärke)

Uke treibt mit seinen Angriffen in den Kodokan-Kata die Handlungen voran.

Tori stehen für seine Verteidigung vor allem die Aktionen des Sen, Go no sen und Sennen no sen als übergeordnete Prinzipien im Vordergrund:

1. Sen (erst, früh) bedeutet die Antwort Toris auf Ukes Angriff,
2. Go no sen das Übernehmen, Stehlen von Ukes Angriffsinitiative (im weiteren Sinne auch Gegentechnik),
3. Bei Sennen no sen ist Tori der eigentliche Angreifer. Er lässt Uke aber glauben, dass er (Uke) der Angreifer sei; d. h. Tori veranlasst Uke, das zu tun, was er (Tori) wünscht.

Kata zielt durch bewusste Vereinfachung u. a. darauf ab,

1. Freies Üben und Wettkampf zu ergänzen,
2. koordinative Fähigkeiten und nicht nur sporttechnische Fertigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegung),
3. die Orientierungs-, Reaktions- und Rhythmusfähigkeit (z. B. den Atemrhythmus) zu stärken,
4. die Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern,
5. Theorie und Praxis zu verbinden (Grammatik des Judo) sowie
6. ein Sinnbild des technischen und geistigen Weges (Do) zu sein.

Die Etikette in Kata stellen keine übertriebenen, leeren Förmlichkeiten dar. Sie bereiten die richtige innere Einstellung vor. Erst Höflichkeit, Gelassenheit und ruhige Ausgeglichenheit erlauben die wichtige Harmonie und Feinheit in den technischen Details.

Das Grüßen darf nicht als lästige Formalie betrachtet werden. Der Gruß drückt nicht nur gegenseitige Höflichkeit aus, sondern vor allem die eigene Würde, den inneren Frieden, die Ausgeglichenheit, Wachsamkeit, Gelassenheit und Ruhe sowie die Achtung vor dem Ort, an dem geübt wird (Dojo), dem Meister und dem Partner. Tori und Uke sollen vom Angrüßen bis zum Abgrüßen wie mit einem unsichtbaren Gummiseil auf Spannung mit einander verbunden sein und jede ihrer Techniken als Paar beenden.

Nach dem Grüßen leiten Tori und Uke mit förmlichen Schritten (links/rechts auf Schulterbreite; Shizen hontai) den technischen Teil der Kata ein und stellen damit zugleich den richtigen Handlungsabstand (Ma ai) her. Nur die geschickte Wahl der angemessenen Entfernung zwischen Tori und Uke erlaubt in der technischen Ausführung geschmeidige und flüssige Bewegungen.

Die Eröffnungsschritte zeigen gutes Gleichgewicht und zugleich Zuversicht, Kraft und Entschlossenheit (Symbolisches Erwarten des Gegners für den wirklichen Kampf) und führen zu einer ruhigen und ausbalancierten Ausgangshaltung (Kamae), aus der es möglich wird, schnelle Bewegungsabfolgen zu beginnen und dynamisch und flexibel abzuwehren. Diese Haltung verkörpert das für die Kampftechnik wesentliche Moment der Kraft und Intensität im Zustand äußerster Ruhe.

Die Beziehungen zwischen Körper und Geist lehren, dass körperliche Ruhe (zu der die natürliche Stellung Shizen hontai beiträgt) unmittelbar zur geistigen führt und umgekehrt. Die alten Meister betrachteten Angst, Zweifel, Hast und Unruhe als die vier wesentlichen Krankheiten, die das innere Gleichgewicht störten. Sie strebten daher als Grundlage der kriegerischen Künste einen gelassenen Zustand an, der durch nichts erschüttert werden konnte (Muga mushin, Zanshin).

Tori und Uke setzen ihre Kraft immer nur im erforderlichen Maße ein. Unnötiger Kraftaufwand in den Armen führt zu zu viel Spannung im Oberkörper, zu viel Kraft in den Beinen zu einem steifen, ungelassenen Gang. Alle Bewegungen der Arme und Beine werden aus den Muskeln des Unterleibes (Hara) gesteuert. Tori und Uke sind in diesem stilisierten Zweikampf technisch gleichwertige Partner. Uke greift stets ernsthaft und kraftvoll an. Tori begegnet diesen Angriffen genauso entschlossen, tatkräftig und wirkungsvoll. Dabei vermeiden beide alle unnötigen Bewegungen.

Ukes Angriff folgt Toris Nachgeben sowie das Aufnehmen, Weiterführen und Umlenken der Angriffsbewegung (Brechen der Angriffsinitiative). Tori leistet keinen unmittelbaren Widerstand.

Stets gleicht Uke größere Handlungsabstände aus und steht nach einem Fall mit möglichst wenig Bewegungen flüssig und, soweit dies möglich ist, ohne Hilfe der Hände auf. Tori führt nur die technisch unbedingt notwendigen Schritte aus.

Alle Bewegungen von Tori und Uke stehen in Wechselbeziehung zu ihrer Atmung. Sie bestimmt den Ausführungsrhythmus. Hastige, unkontrollierte Atmung führt zu hastigen, unkontrollierten Bewegungen. Die Partner holen deshalb rhythmisch, tief, langsam und ruhig Luft und gestalten ihre Kata so, dass sie beim Höhepunkt der jeweiligen Technik am Tiefsten ausatmen.

Tori und Uke beherrschen insbesondere:

Körperhaltung (Shisei)

Tori und Uke nehmen in den unterschiedlichen Phasen der Kata verschiedene Formen der natürlichen Stellung (Shizen hontai, Migi shizentai, Hidari shizentai) sowie der Verteidigungsstellung (Jigo hontai, Migi jigotai, Hidari jigotai) ein.

Blickkontakt

Tori und Uke halten von Beginn der Technikausführung an so lange wie möglich ihren Blickkontakt (Augenkontakt) aufrecht.

Gehen (Shintai)

Ayumi ashi

Gleitendes Gehen auf der Matte unter Wahrung des Gleichgewichts, bei dem ein Fuß den anderen überholt, aber mit ständigem Mattenkontakt der Fußsohlen. Im Gegensatz zum normalen Gehen wird das Körpergewicht nicht über den Fußballen abgerollt.

Tsugi ashi

Die Füße nähern sich einander oder entfernen sich voneinander, ohne dass sie sich überholen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, in der Kreisbewegung).

Tai sabaki (Körperdrehung um das eigene Standbein)

Das Drehen um die Körperlängsachse auf dem Standbein in aufrechter Haltung aus der Hüfte (Körpermitte, Hara) ohne Verlust des Gleichgewichts ist für ein sicheres Ausweichen, Neutralisieren und Übernehmen von Ukes Schub- und Schlagkraft unerlässlich. Tori verstärkt durch richtige Hüftdrehung wesentlich die Kraft seines Zugarms (Hikite) und seines Hebezugarms (Tsurite). Toris Körperdrehung erzeugt über einen langen Beschleunigungsweg Zentrifugalkräfte, die er mit einem großen Kraftimpuls auf Uke übertragen kann.

Kumi kata (Methode des Greifens)

Zanshin

Tori kontrolliert Uke nach jedem Wurf noch einen Augenblick mit einer besonderen Art von Wachsamkeit (Zanshin), d.h. im Hinblick auf die mögliche Fortsetzung des Kampfes zeigt sich Tori besonders wachsam und kampfbereit.

1. Dan: Nage no Kata

Nage no Kata bildet das Bindeglied zwischen dem alten Ju jutsu und dem von Kano Jigoro entwickelten Erziehungssystem Judo zur Zeit der Gründung des Kodokan dar. Diese Form erhebt daher nicht den Anspruch modernes Wettkampf-Judo zu repräsentieren.

Aus der Vielzahl der zur Gründerzeit des Kodokan in den verschiedenen Ju jutsu Schulen gelehrt Wurftechniken hat Kano Jigoro jeweils drei Techniken stellvertretend aus den Gruppen der Hand-, Hüft-, Fuß- und Opferwürfe für diese Kata ausgewählt, um die ursprünglichen Prinzipien und die theoretischen Grundlagen der Würfe anhand eines repräsentativen Technikquerschnitts lehren zu können. Sie ist die einzige Kodokan-Kata, deren fünfzehn Wurftechniken jeweils beidseitig ausgeführt werden, und zwar abwechselnd und symmetrisch.

Kano legte in dieser Kata besonderen Wert auf die deutlich erkennbare Darstellung von:

1. **Kuzushi** (Brechen, Stören des gegnerischen Gleichgewichts),
2. **Tsukuri** (Anpassen der eigenen Körperhaltung an das gebrochene oder gestörte gegnerische Gleichgewicht zur Wurfvorbereitung; Herstellen der Kontaktpunkte) und
3. **Kake** (Wurfausführung; Kime).

Nage no Kata lehrt nicht nur die technischen Prinzipien der einzelnen Würfe, sondern verbessert zugleich die Haltung (Shisei), das Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreis (Shintai) sowie die Körperbeherrschung beim Eindrehen und Verteidigen (Tai sabaki).

Uke darf die Zusammenarbeit mit Tori nicht vorwegnehmen und sich selbst zum bloßen Springer herabstufen.

Beide achten bei ihrer Vorführung sorgfältig auf paarweises Greifen, gleichzeitige Bewegung in die Technik bzw. gleichzeitiges Zusammentreffen bei den Schlagangriffen und erreichen dadurch, durch technische Perfektion und einen kontrollierten Abschluss (Zanshin) eine ausgeglichene, harmonische Darstellung.

Ukes Angriffsschritte folgen in der Regel einem metronomischen Drei-Schritt-Rhythmus. Ausgenommen sind die Schlagtechniken. Soweit Uke angreift, treibt er die Kata voran, d.h. er bestimmt die Ausführungsgeschwindigkeit.

2. Dan: Katame no Kata

Diese Kata dokumentiert den Übergang vom Ju jutsu zum Judo im Bereich der Haltegriffe, Würgen (z.B. Sitzhaltung von Uke bei Hadaka jime, Okuri eri jime, Kata ha jime) und Hebel (z. B. Ashi garami). Kano Shihan hat Ude hishigi hiza gatame und Ashi garami, zu Zeiten der Ju jutsu-Kämpfe sehr beliebte und erfolgreich angewendete Techniken, in Erinnerung an seine Meister der Tenjin shin'yo ryu in diese Kata aufgenommen.

Katame no Kata setzt sich vom Aufbau her aus drei miteinander verflochtenen Kata zusammen:

Hairi Kata (Form des Eingehens; Methode, mit der ein Judoka die Voraussetzung für Wurf-, Tritt- oder Grifftechniken schafft)

Dieser Bereich umfasst u.a.

1. das Einnehmen offener hohen Kniestellung (Taka kyoshi no kamae oder Kyoshi oder Kurai dori),
2. die Annäherung im Shikko ashi (auf den Knien rutschen),
3. die ruhige und sorgfältige Vorbereitung des Angriffs bis zur Herstellung der erforderlichen Kontaktpunkte.

Katame no Kata (Die eigentliche dynamische und wirkungsvolle Immobilisierung durch Osaekomi waza, Shime waza und Kansetsu waza)

Tori muss dabei

1. seinen Körperschwerpunkt so niedrig wie möglich halten, eigene Stützpunkte schaffen und Ukes Stützen angreifen,
2. Ukes Kopf bei jeder Technik gut kontrollieren, um zu verhindern, dass er diesen bei Befreiungen einsetzt,
3. engen Körperkontakt halten, Ukes Atmung erschweren und seinen Kräfteinsatz auf Ukes Schwachpunkte konzentrieren,
4. seinen gesamten Körper einschließlich der Arme und Beine zur ständigen Kontrolle einsetzen und Rotationsachsen blockieren,
5. sich immer etwas schneller bewegen als Uke und letztlich
6. Uke sicher unbeweglich machen.

Nogare Kata (Form der Befreiung, insbesondere bei den Haltegriffen)

Uke verteidigt sich durch kräftige, wenig zurückhaltende Angriffe gegen die Schwachpunkte von Toris jeweiliger Technik, die ihn unbeweglich machen soll.

Osaekomi waza

Uke unternimmt je Haltegriff jeweils drei wirklichkeitsbezogene und deutlich voneinander unterscheidbare Befreiungsversuche, die aufgrund einer Handlungskette sinnvoll aufeinander aufbauen (actio : reactio; wenn..., dann...). Tori korrigiert ständig seine Haltung entsprechend den Befreiungsversuchen von Uke.

Shime waza und Kansetsu waza

Uke unternimmt lediglich einen Befreiungsversuch.

3.Dan: Go no sen no Kata (Form der Gegenwürfe)

Das offizielle Kodokan-Lehrprogramm enthält keine **Go no sen no Kata**. Deshalb bieten sich u.a. folgende andere Kata an:

1. Go no sen no Kata von Kyuzo Mifune (Nage waza ura no Kata)

Diese Kata, die im Drei-Schritt-Rhythmus in Form von Tsugi-ashi ausgeführt wird, ähnelt insoweit der Nage-no-Kata.

Te waza

Tai otoshi	gegen	Uki otoshi
Yoko guruma	gegen	Seoi nage
Sumi gaeshi	gegen	Kata guruma
Ko tsuri goshi	gegen	Tai otoshi
O guruma	gegen	Obi otoshi

Ashi-waza

Tsubame gaeshi	gegen	Okuri ashi barai
Hiza guruma	gegen	Ko uchi gari
O uchi gari gaeshi	gegen	O uchi gari
Sumi otoshi	gegen	Sasae tsurikomi ashi
Tai otoshi	gegen	Uchi mata

Koshi waza

Kari gaeshi	gegen	Hane goshi
Ushiro goshi	gegen	Harai goshi
Utsuri goshi	gegen	Han goshi
Yoko wakare	gegen	Uki goshi
Ippon seoi nage	gegen	O goshi

2. Go no sen no Kata (nach Mikonosuke Kawaishi)

O soto gari	gegen	O soto gari
Hiza guruma	gegen	Hiza guruma
Okuri ashi barai	gegen	O uchi gari
De ashi barai	gegen	De ashi barai
Tai otoshi	gegen	Ko soto gake
Hiza guruma	gegen	Ko uchi gari

Ushiro goshi	gegen	Kubi nage
Uki goshi	gegen	Koshi guruma
Sasae tsurikomi ashi	gegen	Hane goshi
Utsuri goshi	gegen	Harai goshi
Sukui nage	gegen	Uchi mata
Sumi gaeshi	gegen	Kata seoi nage

3. Go-no-sen-no-Kata (von Tokio Hirano; Nanami no Kata oder Kata der Meereswogen)

Im 1. Teil dieser Kata (Omote) wird jede neue Technik folgerichtig aus der Abwehr der vorangegangenen Technik entwickelt. Toris einleitende Bewegungen vor der eigentlichen Technik versinnbildlichen die Kräfte der Meereswogen. Diese Kraft wird bei der Vorbereitung und Ausführung der Technik umgesetzt.

Im Teil 2 (Ura) werden die Gegentechniken zu der Entwicklungsreihe in Teil 1 dargestellt. Auf Ukes Angriffe reagiert Tori unmittelbar mit dem Gegenwurf.

Teil 1: Omote Kata

O soto gari
 O soto otoshi
 Harai goshi
 O uchi gari
 Seoi nage
 Uchi mata
 Tai otoshi

Teil 2: Ura Kata

Hidari uki otoshi	gegen	O soto gari
Yoko wakare	gegen	O soto otoshi
Utsuri goshi	gegen	Harai goshi
O uchi gaeshi	gegen	O uchi gari
Hiki otoshi	gegen	Seoi nage
Sukashi nage	gegen	Uchi mata
Yoko guruma	gegen	Tai otoshi

3. Dan: Kime no Kata (Form der Entscheidung)

Das Verstehen und die Ausführung dieser Kata setzen ein gutes Wissen um alle Techniken des Judo, insbesondere des Würgens und der Hebel und ebenso der Selbstverteidigung durch Tritt- und Schlagtechniken voraus.

Beim Studium der Kata der Entscheidung ist folgendes zu beachten:

Auf Ukes Angriffe reagiert Tori durch

1. Abwehren (Weiter-, Umleiten, Auffangen, Abfangen) und/oder dem Angriff ausweichen (Tai sabaki),
2. Schlagen oder Treten (Atemi waza oder Ate waza), wobei ein Schrei (Kiai) ausgestoßen wird, um den Gegner zu erschüttern,

3. Ausführen des endgültigen Atemi, Werfen oder Übernahme der Kontrolle, sei es durch Hebeln der Gelenke (Kansetsu waza), sei es durch Würgen (Shime waza).

Tori ergreift niemals die Initiative. Er wartet gelassen, den Körper entspannt, aber mit ständig wachsamem Geist (Zanshin, d.h. „sechster Sinn“) und unternimmt nichts, als auf den Angriff Ukes mit aller Entschiedenheit zu reagieren.

Auf diese Weise ergibt sich folgender Rhythmus für die Kime no kata:

1. Tori und Uke konzentrieren sich vor jeder Technik während einiger Sekunden.
2. Uke greift plötzlich und heftig an.
3. Tori wehrt noch schneller und entschiedener ab und verteidigt.
4. Tori beherrscht Uke während einiger Augenblicke völlig.
5. Dann gibt Uke durch zwei- oder mehrmaliges Abklopfen auf; ausgenommen in den Techniken, die mit einem Wurf oder einem Stoß (Schlag) oder Tritt abschließen.

Kime no Kata ist die Kata des wirklichen Kampfes (Shinken shobu no kata), deren Atmosphäre durchdrungen ist von jenem "Geist der Entscheidung" (Kime), der eine Technik beseelen muss, wenn es das angestrebte Ziel ist, die lebenswichtigen Punkte des Gegners anzugreifen, um ihn sicher zu besiegen.

4. Dan: Ju no Kata oder Kodokan goshin jutsu

Entsprechend der fortschreitenden judospezifischen Kompetenz stehen zwei Kata zur Wahl, die hohe Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten stellen. Sie zeigen durch symbolische (Ju no Kata) oder tatsächliche Angriffe (Kodokan goshin jutsu) und deren Abwehr auf, dass Judo seinen Ursprung in einer weitverzweigten Budo-Überlieferung hat.

Ju no Kata führt durch stilisierte Angriffe und die ausgeprägte Darstellung des Nachgebens als Mittel der Verteidigung Theorie und Praxis sinnvoll zusammen und schult Gleichgewichtsgefühl und Orientierungsvermögen.

Kodokan goshin jutsu bringt mit Handkanten- und Fastrückenschlägen, Aufwärtshaken, Kipphandhebeln, Blocken, Fauststößen, Fußtritten usw. gemeinsame Budo-Tradition in Erinnerung.

Ju no Kata (Kata der Geschmeidigkeit)

Kano entwarf die geschmeidigen, fließenden Bewegungsabläufe, um die Grundlagen von Angriff und Verteidigung zu lehren. Das Augenmerk ist dabei auf die eigenen Bewegungen und vor allem auf die verschiedenen Stadien des Erhalts und der Wiedergewinnung des eigenen sowie die Zerstörung des gegnerischen statischen und dynamischen Gleichgewichts gerichtet (Sichern des äußeren und inneren Gleichgewichts durch Konzentration auf das eigene Körperzentrum als Voraussetzung für erfolgreiche Judotechnik).

Ju no Kata erleichtert es dem Judoka, durch die harmonische Verbindung mit den Angriffen und Verteidigungen des Partners Atmung und Technik zu schulen und die Grundlagen und Bewegungen des Judo zu erfahren (Kata als Mittel zum Bewegungslernen). Uke und Tori arbeiten nicht gegeneinander, sondern miteinander und lernen auf diese Weise voneinander (Moralisches Prinzip des Judo, d.h. gegenseitige Hilfe zu beiderseitigem Wohlergehen; Ji ta kyo ei).

Das Üben in gesammelter Aufmerksamkeit schult sowohl den Geist als auch den Körper. Diese Kata fördert das allgemeine, judospezifische und aufgabenorientierte Gleichgewichtsgefühl sowie im Besonderen das Orientierungsvermögen.

Die langsam fließenden Aktionen und Reaktionen erfordern ein hohes Maß an Genauigkeit. Der Handlungsablauf stärkt die körperliche und geistige Konzentration sowie die Sensibilität des Körpers für Zeit und Raum, lenkt die Aufmerksamkeit durch gleichsam meditative Bewegungsübung nach innen und gleicht Anspannung und Entspannung aus, indem er Geschicklichkeit zum Vernichten von Gewalt nutzt. Dadurch entwickeln sich körperliche und geistige Gelassenheit sowie entspannte Wachsamkeit und innere Ruhe.

Weil Ju no Kata verschiedene natürliche, effektive Bewegungen enthält, Bewegungen wie Beugen, Dehnen und Drehen (Tai sabaki) ist sie sehr wirkungsvoll, um den Körper rundum zu entwickeln und in einen guten konditionell-technischen Zustand zu bringen. Ju no Kata lockert das Rückgrat und die Schultern und macht sie beweglich und stärkt zugleich die Muskeln des Rumpfes und der Beine. Die Wirkung des Dehnens und Kräftigens wird insbesondere durch Halten der Endposition erreicht.

Kodokan goshin jutsu (Kodokan Selbstverteidigungstechniken)

Bei der Ausgestaltung dieser Kata stand die Erkenntnis im Vordergrund, dass es praktisch unmöglich ist, sich gegen einen Angreifer wirksam zu schützen, wenn der Verteidiger nicht selbst bestimmte, grundlegende Verhaltensweisen beherrscht und besondere Reflexe entwickelt hat.

Auch mit einem vollkommenen Wissen über die verschiedenen Verteidigungsbewegungen gegen die unterschiedlichen Angriffe ist es sonst unmöglich, sich wirksam zu verteidigen. Denn zum einen weiß der Angreifer stets im Voraus, welchen Angriff er anwenden wird. Zum anderen hat er die entsprechenden Fertigkeiten für seine Lieblingstechnik ebenso automatisiert, wie der Judoka seine bevorzugte Technik (Tokui waza). Der Verteidiger sieht sich somit zwangsläufig einer übergroßen Zahl möglicher Angriffe gegen über, aufgrund derer er Gefahr läuft, seine Konzentration zu verlieren und das große Wagnis falscher Abwehrreaktionen einzugehen.

Bei all seinen Abwehrhandlungen achtet Tori immer darauf,

1. selbst eine stabile Stellung zu bewahren (Prinzip des Shizen tai oder der natürlichen Stellung)
2. auf eine geschmeidige Art und Weise auszuweichen oder zu verteidigen, ohne jemals auf die Angriffe mit Kraft gegen Kraft zu antworten (Prinzip des Yawara, d. h. Ju oder der Geschmeidigkeit) und
3. das gegnerische Gleichgewicht zu zerstören, zumindest aber die gegnerische Stellung zu schwächen (Prinzip des Kuzushi, Gleichgewicht zusammenbrechen lassen).

Im Randori fängt der Judoka grundsätzlich mit dem Griffkampf (Kumi kata, Form des Greifens) an und stellt damit Kontakt zum Partner her (im Allgemeinen mit Griff am Ärmel und Kragen), um eine Technik anzuwenden, nachdem er den Verlust des gegnerischen Gleichgewichts herbeigeführt hat.

In der Selbstverteidigung ist dagegen die Kenntnis des Abstands, wie zwei Personen sich einander nähern und aus welcher Richtung, wie sie zufassen, wie sie mit der Faust schlagen und dem Fuß treten usw. in bestimmten Fällen wichtiger, als die Techniken der Selbstverteidigung selbst.

Deshalb steht in der Kodokan goshin jutsu die Position im Vordergrund, die Rikaku (entfernt) genannt wird.

Für Tori ist es stets wichtig, eine Stellung einzunehmen, die verhindert, dass er besiegt wird. Sie muss ihn zugleich befähigen, in jedem Augenblick zweckmäßig zu handeln und eine in den Händen und Füßen konzentrierte Kraft zu nutzen. Dabei ist es das Wichtigste für ihn, sich vollständig aufrecht zu halten und den Gegner gut zu beobachten.

Deshalb steht er stets vollkommen gerade, fest und zugleich geschmeidig in einem dynamischen Gleichgewicht, so dass er jederzeit entsprechend den Erfordernissen agieren oder reagieren und sich

auf die folgenden Angriffe vorbereiten kann. Dabei hält er den Nacken gerade und sieht Uke unmittelbar ins Gesicht. Seine Augen müssen alle Bewegungen Ukes erfassen.

5. Dan: Koshiki no Kata und Itsutsu no Kata

oder

Kime no Kata und Itsutsu no Kata

Dem 5. Dan sind die höheren Kata Koshiki no Kata und Itsutsu no Kata sowie Kime no Kata zugeordnet. Das ursprüngliche Ziel der Koshiki no Kata (Kito ryu no Kata) war nicht so sehr das Lehren von Techniken gewesen als vielmehr eine Methode, den Geist in Ruhe und Gelassenheit durch ein Technikersystem zu schulen.

Ebenso steht bei der Itsutsu no Kata nicht die einzelne Technik im Vordergrund. Sie tritt zugunsten des durch die jeweilige Technik auszudrückenden Prinzips oder Gesetzes zurück (Verbindung von Theorie und Praxis).

Beide Kata stellen besonders hohe Anforderungen an die Ausdrucksfähigkeit und harmonische Zusammenarbeit von Tori und Uke. Die Kime no Kata als eine "klassische Kodokan-Kata" rundet den auch in den Dienst der Tradition gestellten Kata Rahmen für den 5. Dan ab.

Koshiki no Kata (Kata der alten Formen)

Die Koshiki no Kata hat Kano aus den fünf Kata der Kito-Schule zusammengestellt, weshalb sie auch Kito ryu no Kata, Kata der Kito-Schule, genannt wird. Kano hat sie im Wesentlichen unverändert übernommen, vor allem auch, um mit diesen Formen das Gedenken an seine eigenen Lehrer wachzuhalten und an die auf diesem Wege überlieferten uralten, kriegerischen Ursprünge des Ju jutsu und Judo zu erinnern.

Diese Kata stellt ein wesentliches Bindeglied zwischen dem alten Ju jutsu (Kito ryu katchu jujutsu = Ju jutsu in Rüstungen) und dem modernen Judo dar. Ihre Techniken bauen auf den Erfahrungen auf, welche die Berufskrieger (Samurai) auf den Schlachtfeldern im Kampfgetümmel des Nahkampfes (Kumi uchi, Yoroï kumi uchi) über Jahrhunderte hinweg gesammelt hatten, wenn sie sich im tödlichen Kräfteressen nach dem Verlust ihrer Waffen mit bloßen Händen gegenüber standen.

Die kräftigen Beinschienen, abnehmbaren Schenkelpanzer, metallbeschlagenen Ärmel, der aus Eisenlamellen gefertigte Leibpanzer, die breiten Schulterklappen, der eiserne Kragen mit metallenen Latz, die grimmige Maske aus lackiertem Eisen und ein Helm (Kabuto) mit Schirm und eisengepanzertem Nackenschutz (Shikkoro) ließen leichtfüßiges Ausweichen und flinkes Handeln nur in sehr eng begrenztem Maße zu. Diese schweren Rüstungen von 25 bis 35 kg (Yoroï) boten zudem im Kampf Mann gegen Mann nur ganz bestimmte, eingeschränkt wirksame Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten. Schlag- und Tritttechniken waren wegen der Panzerung nur bedingt wirksam. Wurftechniken hingegen brachten Erfolge.

In dieser Kata besteht die große Schwierigkeit für Tori und Uke vor allem darin, durch vornehme Haltung, Wachsamkeit, große innere Ruhe, Konzentration auf das Wesentliche, Harmonie und mit fast feierlichen Gesten die Atmosphäre des echten Kampfes zu schaffen.

Itsutsu no Kata (Form der Fünf)

Die Zahl fünf ist im asiatischen Raum sehr bedeutungsträchtig. Sie hat in der chinesischen und japanischen Philosophie einen tiefen Sinn. Für Chinesen und Japaner bestand der Kosmos und alles in ihm aus fünf eher abstrakten Elementen (China: Wasser, Feuer, Holz, Metall, Erde; Japan: Feuer, Wasser, Wind, Erde, Leere, d.h. Weltall).

Nach eingehendem Studium der Lehrsysteme alter Ju jutsu-Schulen, insbesondere der Tenjin shin'yo ryu, hatte Kano die Überzeugung gewonnen, dass er die fünf (Itsutsu) Prinzipien gefunden habe, die alle kriegerischen Künste beherrschten. Er setzte diese Elemente in Bezug zu den Kräften, die das Wasser in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen entfalten kann.

Ippon me	Fortwährender Angriff bringt auch gegen starke Kraft den Sieg (fließendes, sich stauendes Wasser).
Nihon me	Die Angriffsenergie des Gegners gebrauchen (umleiten), um ihn zu besiegen (stürmische Welle), d.h. Siegen durch Nachgeben.
Sanbon me	Wirbelwind oder Wasserstrudel, bei dem der innere Ring den äußeren kontrolliert.
Yonhon me	Kraft der Gezeiten, die alles von der Küste in den Ozean ziehen will, wie groß es auch sein mag (Sog einer großen Welle).
Gohon me	Prinzip des Nachgebens: Wenn unbegrenzte Kräfte zusammenzuprallen drohen, ausweichen, um zu vermeiden, dass alles vernichtet wird (Wirkung einer großen Welle, die über einen hinweg brandet).

Jigoro Kano hat von seiner Itsutsu no kata im Hinblick auf ihren symbolischen Gehalt gesagt, dass sie das „Herz des Judo“ enthalte. Sie stellt eine Beziehung her zwischen dem Mikrokosmos (dem Innersten des Menschen) und dem Makrokosmos (Universum).

Daher stellt die Itsutsu no Kata an Tori und Uke auch außergewöhnliche Anforderungen, wenn es ihnen gelingen soll, mit der beeindruckenden Kraft ihrer symbolischen Bewegungen, durch flüssige Darstellung und innere Konzentration eine deutliche Stimmung der Harmonie zu erzeugen und die entsprechenden Prinzipien zu verkörpern.

Kata im Rahmen der Komplexaufgabe zum 5. Dan

Die eigene Kata zu einem komplexem judospezifischen Thema soll mindestens fünfzehn Techniken umfassen.

Die Darstellung ist

1. schriftlich auszuarbeiten
2. in der Praxis vorzuführen und
3. erfassten Prinzipien sind mündlich zu erläutern.

Die Gesamtdauer dieses Prüfungsteils soll etwa 20 Minuten betragen.

Die Ausarbeitung zur Kata ist mit der Anmeldung zur Dan-Prüfung so rechtzeitig einzureichen, dass den vorgesehenen Prüfern genügend Zeit zur Verfügung steht, sich umfassend mit dem gewählten Thema auseinanderzusetzen.

Die selbst gestaltete Kata sollte

1. das Judo als System der körperlichen und geistigen Erziehung darstellen. Dazu gehört, dass die

Prinzipien Ji ta kyo ei (moralisches Prinzip) und Sei ryoku zen'yo (technisches Prinzip) deutlich werden.

2. repräsentative Judo-Techniken enthalten, die Randori und Shiai als Hauptübungsformen ergänzen (Vermittlung eines Techniksystems).
3. geeignet sein, koordinative Fähigkeiten und nicht nur sporttechnische Fertigkeiten zu schulen (zielorientierte Gesamtkörperbewegung).
4. die Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit (z. B. Atemrhythmus) sowie die Gleichgewichtsfähigkeit fördern.
5. Sinnbild des technischen und geistigen Weges sein.
6. Theorie und Praxis verbinden (Grammatik des Judo).

Hierzu kann die Form eines stilisierten Zweikampfs mit Angriff und Verteidigung und Darstellung von Sieg und Niederlage gewählt werden.

Bei der Ausgestaltung der eigenen Kata sollten beachtet werden:

Ausstrahlung und Gesamteindruck

1. Erscheinungsbild z. B. Etikette, Zeremoniell, Kleidung.
2. Körperhaltung z. B. Atmung, Kontakt, Fassen, Schrittbewegungen, Kampfstellungen.
3. Raumaufteilung z. B. Grußpositionen; Eröffnung, richtiger Handlungsabstand; Symmetrie zu einer oder mehreren Kata-Achsen, zu einem Ausführungsmittelpunkt oder Bezugsbereich.
4. Bewegung z. B. synchrone Bewegungsabläufe; Beschränkung der Bewegung auf das Wesentliche; natürliche, fließende Ausführung; tatkräftig ausgeführte Techniken; Rhythmus, der die Handlungen harmonisch verbindet; Beherrschung von Suri ashi, Ayumi ashi, Tsugi ashi, Tai sabaki; korrekte Anwendung der Kraft, richtiges Aufstehen und Abstandsausgleich.
5. Konzentration z. B. Gelassenheit und ruhige Wachsamkeit als Ausdruck meisterhafter Beherrschung; erkennbares Selbstvertrauen in die eigene Technik sowie Umsicht im Handeln.
6. Harmonie z. B. ruhige Ausstrahlung aufgrund ausgeglichener Anwendung von Geist, Technik und Körper. Nur die richtige Anwendung von Nr. 1 bis Nr. 5 schafft die Grundlage für eine vollkommene Handlung. Die geistige Einstellung muss die körperliche Handlung leiten.

Technischer Inhalt

1. Darstellung der Prinzipien Sei ryoku zen'yo (Technisches Prinzip; bestmöglicher Einsatz von Geist und Körper) und Ji ta kyo ei (moralisches Prinzip durch gegenseitige Hilfe zu beiderseitigem Wohlergehen; soziale Ebene).
2. Technik: Auswahl eines repräsentativen Technikquerschnitts (Modell-Charakter der Kata).
3. Ausführung z. B. Beherrschung und erkennbare Phasen der einzelnen Technik; Verdeutlichung der Prinzipien der einzelnen Technik; ruhiger, flüssiger, dynamischer und fehlerfreier Bewegungsablauf; kontrollierter Abschluss jeder Aktion, Zanshin.

6. Hilfsmaterialien zu einzelnen Prüfungsaufgaben

Erläuterungen zu „technisch/taktischen und methodischen Aufgaben“ im Rahmen der Anwendungsaufgaben

In der Anwendungsaufgabe Stand zum 1. Und 2. Dan soll unter anderem die *eigene* „Spezial“-Technik demonstriert und erläutert werden.

Das bedeutet:

- Es dreht sich besonders um die individuelle, langfristig entwickelte Ausprägung (auch im Detail) einer Technik und nicht um die Grundtechnik.
- Daher werden **detaillierte** Kenntnisse sowohl über die Grundtechnik als auch über den Sinn und Zweck der individuellen Ausprägung erwartet.
- Es wird eine besonders gute Demonstrationsfähigkeit (aufgrund der langjährigen Übung) in diesem Prüfungsfach erwartet.

Zum **1. Dan** stehen Fragen zur Wurfvorbereitung im Vordergrund, z.B.

- In welchen speziellen **Situationen** greife ich bevorzugt an? (Warum?)
- Mit welchen Aktionen bereite ich meine Spezialtechnik vor ?
- Mit welchen **Varianten** sind meine Angriffe möglich ?
- Trainingsmethodische Aspekte sollen sich mit der Entwicklung und Vervollkommnung der Spezialtechnik und nicht der Grundtechnik beschäftigen.

Zum **2. Dan** stehen Fragen im Vordergrund, wenn man mit der Spezialtechnik nicht zum Erfolg kommen konnte, z.B.:

- Wie kann ich die Technik beim gegnerischen Block/Ausweichen/Losreißen fortsetzen bzw. weiterführen (= kombinieren)?
- Wie kann ich beim Teilerfolg (Yuko/Koka) zur Bodenarbeit übergehen ?

Zum **3. Dan** werden analog zum 1.u.2.Dan technisch/taktische, methodische und konditionelle Aspekte einer eigenen Handlungskette am Boden erarbeitet.

Die folgenden Ausführungen und Fragestellungen sollen den Aufgabenkomplex „*technisch/taktische und methodische Aufgabe*“ beispielhaft verdeutlichen:

Es soll die individuelle Wettkampftechnik und nicht die Grundtechnik abgefragt werden!

Dabei soll:

- die Kampftechnik im Detail beschrieben und besonders Abweichungen von der Grundtechnik erläutert und begründet werden. Dabei soll auch auf körperliche Besonderheiten des Kämpfers eingegangen werden.
- die Kampftechnik langsam aber auch wettkampfnah, d.h. dynamisch, aus der Bewegung und gegen dosierten Widerstand demonstriert werden.

- auf besonders wichtige Details und mögliche Fehlerquellen (evtl. Gefahrenpunkte) eingegangen werden.
- die Kampftechnik aus typischen Bewegungen, Wettkampfsituationen sowie als Reaktion auf bestimmtes gegnerisches Verhalten erläutert und vor allem dynamisch demonstriert werden.
- auf taktische Aspekte, wie spezielle Vorbereitung, Weiterführung (d.h. die Einbettung der Spezialtechnik in ihren „**Handlungskomplex**“) eingegangen werden. Hier sollen Finten, Kombinationen, Vorbereitungsschritte..., aber auch Weiterführungen nach Blocken, Ausweichen, Sperren...behandelt werden.
- wegen der immer größer werdenden Bedeutung der Kumi-kata im Wettkampf soll dieser Punkt vom Prüfling besonders erläutert werden.(z.B.: Griff lösen, Griff erarbeiten, günstige Fassart zur optimalen Kraftübertragung in der Wurftechnik)

Es sollen methodische Aspekte des Erlernens und Festigens bzw. des Automatisierens der Kampftechnik beschrieben werden, z. B.:

- Wie kann man diese Spezialtechnik aus der Grundtechnik entwickeln?
- Welche Übungs-, Spiel- und Trainingsformen zur Festigung dieser Spezialtechnik gibt es (z.B. Uchi-Komi-Formen und Spezialübungen)?
- Mit welchen speziellen Formen des Kampftrainings, Schnelligkeitstrainings, Koordinationstrainings usw. kann die Kampftechnik optimiert werden?
- Welche Muskelgruppen müssen für die Spezialtechnik besonders trainiert werden?

Welche Probleme bzw. Fragen hinsichtlich des Regelwerks (Kampfrichterfragen) ergeben sich bei dieser Spezialtechnik?

- Als weitere Fragen zum Wissen und Können des Prüflings kommen in Betracht:
- Wie verhältst Du Dich bei unvorhergesehenen Reaktionen des Gegners?
- Machst Du eine spezielle Gymnastik für Deine Spezialtechnik?
- Wo ist Deine Spezialtechnik in der Systematik einzuordnen?

Checklisten zu den technisch/taktischen Anwendungsaufgaben

Die nachfolgende Checkliste kann dem Prüfling als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf die „Anwendungsaufgabe Stand“ für den **1. DAN** dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden - Dauer 5-10 Min)

I. Spezialtechnik :.....(2 - 4 mal aus lockerem Griffkampf dynamisch werfen)
II. Hauptbewegungsmerkmale (evtl. Abgrenzung zur Grundtechnik) (mit Begründung u. mehrmaliger Demo)
A) Kumi-Kata: Tori rechte Hand: linke Hand:
Uke rechte Hand: linke Hand:
B) Eingangsvariante (Schrittmuster/Kontaktpunkte):.....
C) sonstiges:
III. günstige Situationen (jeweils mehrmals dynamisch und detailliert demonstrieren)
Situation 1 Wie kann ich diese Situation herstellen? evtl. notwendige Variation der Technik:
Situation 2: Wie kann ich diese Situation herstellen? evtl. notwendige Variation der Technik:
Situation 3: Wie kann ich diese Situation herstellen? evtl. notwendige Variation der Technik:e
Situation 4: Wie kann ich diese Situation herstellen? evtl. notwendige Variation der Technik:
IV Methodische Aspekte
A) spez. Übungsformen:
B) Randori-Aufgaben :
C) spez. Krafttraining :
D) Sonstiges:

Erläuterungen zur Checkliste 1. DAN

(Prüfungsfach: Anwendungsaufgabe Stand)

Die auf der vorherigen Seite abgedruckte Checkliste wurde für diejenigen Prüfungsaspiranten erstellt, die noch Anhaltspunkte für die technisch, taktische und methodische Aufgabe suchen.

Vor allem ist die Liste als Unterstützung für Judoka gedacht, die selbst wenig Erfahrung im Unterrichten von Gruppen haben und daher mit dem Demonstrieren und Erläutern von Techniken noch nicht so vertraut sind. Aber auch Trainern/Übungsleitern kann es eine Hilfe sein, sich zur Prüfungsvorbereitung mit der Checkliste vertraut machen und vor allem mindestens einen praktischen Probedurchlauf zu machen, um sich vor eventuellen unerwarteten Fragen der Prüfer zu wappnen und um das freie Sprechen zu schulen und vor allem die Knackpunkte einer Technik heraus-zustellen. Im günstigsten Falle würde man die ganze Vorführung mit mehreren Partnern mehrmals durchgehen, denn zur Prüfung kann man ja auch einen fremden Partner gestellt bekommen und dann kann man sich vielleicht auf verschiedene mögliche unübliche Verhaltensweisen oder sogar Fehler von Uke einstellen und ihm dann noch kurzfristig kleine Tipps geben, wie er unterstützend helfen kann, damit die Demonstration gekonnter aussieht.

Es bietet sich an, eine vollständig ausgefüllte Liste bei der Prüfungskommission abzugeben, denn erstens macht es einen guten und vorbereiteten Eindruck und außerdem kann bei einem möglichen „Blackout“ besser von Seiten der Prüfer geholfen werden um den Faden wieder zu finden.

I. Spezialtechnik:

Als erstes sollte die Technik ohne detaillierte Erläuterung 2-4 mal dynamisch, aus lockerem Griffkampf, demonstriert werden. Dabei sollte aus der Bewegung und aus verschiedenen Bewegungsrichtungen, vielleicht sogar schon einmal mit einer vorbereitenden Technik, möglichst sauber geworfen werden.

Das ganze dient dazu, erst einmal einen guten Eindruck bei den Prüfern zu hinterlassen, ihnen einen Überblick zu verschaffen, sich auf den eventuell zugeteilten Partner einzustellen, sich ohne Text voll auf die korrekte Durchführung der Technik zu konzentrieren und sich schließlich etwas zu „entkrampfen“.

II. Hauptbewegungsmerkmale:

Jetzt soll die Technik im Einzelnen erläutert werden, die Hauptbewegungsmerkmale und vor allem mögliche Abwandlungen von der Grundform sollen begründet werden. Zum Beispiel soll auf die Griffhaltung eingegangen werden, dazu schreibt man sich diese, wie man sie idealerweise bei der Spezialtechnik bevorzugt, auf die Checkliste. Dann muss begründet werden können, warum man sich gerade diesen speziellen Griff ausgesucht hat, welche persönlichen Vorteile man hieraus erkennen kann. (siehe auch methodische Aspekte: Körperliche Voraussetzungen.)

Unter Eingangsvarianten soll beschrieben werden, wie man am günstigsten zu der Technik gelangt, d.h. wie geht/verhält sich Uke, was für einen Eingang wähle ich (z.B. Kodokan, Kawaeshi oder Pulling-out-Eingang).

Außerdem soll die relative Stellung zu Uke und die daraus resultierenden Kontaktpunkte zu Ihm speziell erläutert werden, z.B. wohin genau schwingt mein Bein beim Uchi-mata und warum ist das für mich so günstiger als bei anderen Alternativen.

Schließlich sollte man sich Gedanken machen, ob es noch sonstige erwähnenswerte Besonderheiten zu der gezeigten Spezialtechnik gibt und unter welcher Technik sie systematisch einzuordnen ist, oder ob es sich vielleicht um eine Mischform handelt.

Sollte sich die Spezialtechnik in der Ausführung mit der Grundtechnik decken, empfiehlt es sich trotzdem, obenstehende Fragestellungen begründen zu können.

III. Günstige Situationen:

Jetzt soll die Technik aus verschiedenen Ausgangssituationen demonstriert werden und zwar wenn es geht, von den günstigen zu den eher unüblichen Möglichkeiten. Es ist vorteilhaft, Uke als erstes in die gewünschte Ausgangssituation zu positionieren und ihn dann wieder einmal dynamisch zu werfen. Bei dieser Form der Technikdemonstration spricht man von „Situationen nutzen“. Anschließend sollte aber unbedingt gezeigt werden, wie die Situation aktiv hergestellt werden kann, hier spricht man dann von „Situationen schaffen“ (Kumi-kata, vorbereitende Technik, Finte (siehe auch methodische Aspekte), indem sie komplex ohne Worte nochmals demonstriert wird, um dann mit den speziellen Erläuterungen zu beginnen. Es kann aber natürlich auch vorkommen, dass eine bestimmte Situation von Tori gar nicht hergestellt werden kann, zum Beispiel, wenn Uke für einen Konter erst einmal eindrehen soll. Dann sollte diese Situation aber direkt nochmal mehrmals demonstriert werden, bevor mit der detaillierten Erläuterung hierzu begonnen wird.

Hat man sich mindestens drei bis vier Situationen erarbeitet, natürlich nicht am Schreibtisch, sondern auf der Judomatte, um unrealistische Lösungen zu vermeiden, sollte man sich unbedingt Gedanken zu weiteren Situationen machen, die man noch nicht bedacht hat. So sollten mindestens zu Rechts- bzw. Linksauslage, bestimmten Bewegungsrichtungen, abgebeugt kämpfendem Gegner und Doppelreversgriff des Gegners Lösungsmöglichkeiten demonstriert werden können. Man muss sie nicht unbedingt unaufgefordert demonstrieren, aber man sollte sich zumindest auf derartige Anfragen der Prüfer gefasst machen, wenn die Situationen im Vorfeld nicht geklärt wurden. Falls einem keine realistischen Lösungen dieser Situationen einfallen, sollte man wenigstens Alternativen mit anderen Techniken demonstrieren können, damit die Prüfer sehen, dass man sich schon seine Gedanken zu diesen Situationen gemacht hat, nur andere Techniken als die Spezialtechnik hierfür als angebrachter ansieht.

Wenn man verschiedene Ausgangssituationen hat, ergeben sich dazu zwangsweise verschiedene Ausführungen der Techniken, z.B. wird aus einem Seoi-nage mal ein Seoi-otoshi. Man sollte aber auch

begründen können, warum man die Änderung gerade so vorgenommen hat und ob es eventuell wieder Alternativen gibt.

IV. Methodische Aspekte:

Als letztes muss man sich zu Fragen zu methodischen Aspekten vorbereiten. Es geht z. B. darum, wie man die Technik unterrichten kann bzw. Wie man sinnvoll Vorübungen ein-setzen kann und warum man gerade diese auswählt.

Es geht hier darum, die Spezialtechnik aus der Grundform einer Technik methodisch zu entwickeln. Es sollen also bei der Spezialtechnik Seoi-nage z.B. **nicht** Vorübungen zur Einführung von Seoi-nage, wie Huckepack-Seoi-nage oder bei Sasae-tsuri-komi-ashi Übungen mit Uke im Kniestand demonstriert werden. Vielmehr sollte z.B. das Erarbeiten des speziellen Griffs in Übungsformen eingearbeitet werden. Außerdem können auch spezielle Randori-Formen aufgezeigt werden. Hierbei bieten sich vor allem die schon erwähnten Elemente „Situationen nutzen bzw. schaffen“ an. Es sind beim Judosport im Wettkampf sehr oft Auswahlreaktionen gefordert, die zum Beispiel dadurch geschult werden können, wenn Tori in einem gestellten Randori erkennen muss, wann Uke eine günstige Situation zur Wurfausführung einnimmt. Oder Uke vermeidet absichtlich die für Tori günstigen Situationen, damit sich dieser ebensolche durch vorbereitende Techniken erarbeiten muss.

Eine andere Möglichkeit zur Technikschiilung ist der immer früher einsetzende und stärker werdende Widerstand Ukes, wodurch das Durchsetzen der Technik im Ernstfall verbessert werden kann. Ebenfalls sehr wichtig beim Schulen von Spezialtechniken ist das Verbinden mit mindestens einer Technik, aus dem gleichen Griff, in eine andere Wurfrichtung Hierbei können Übungsreihen mit Uchi-Komi und auch Nage-Komi eingesetzt werden.

Weiterhin sollten typische körperliche Voraussetzungen für die Technik, wie z.B. Körperproportionen, Kraftverhältnisse oder Beweglichkeit besprochen werden. Nach Möglichkeit sind hierzu noch spezielle Trainingsprogramme in Grobform vorzustellen.

Es sollte auch beantwortet werden können, welche Muskelgruppen hauptsächlich beansprucht werden und hier auch wieder im Vergleich zur Grundform der Technik.

Auch sollte man sich damit beschäftigen, wie man auf bestimmtes Verteidigungsverhalten von Uke reagieren kann. Eigentlich ist das eher im Prüfungsprogramm zum 2. Dan zu behandeln, aber man sollte auch auf solch eine Frage nicht da stehen, als hätte man noch nie etwas davon gehört, denn schließlich handelt es sich ja wohl um die persönliche Spezialtechnik und somit sollte man sich soweit schon mit ihr beschäftigen haben, dass man zumindest grob Lösungswege aufzeigen kann.

Als letztes ist es noch interessant, ob es bestimmte aktuelle Wettkampffregeln gibt, die im Bezug auf die Spezialtechnik zum Tragen kommen könnten, z.B. früher Mattenrandsituation beim Tomoe-nage oder allgemein beim Herstellen einer Situation, bei der Ukes Druck ausgenutzt werden soll. Oder die Spezialtechnik wird mit einem einseitigen Griff oder Griff in Ukes Gürtel durchgeführt, wobei dann auf die 3-Sekunden-Regel zu achten ist.

Die nachfolgende Checkliste kann dem Prüfling als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf die „Anwendungsaufgabe Stand“ für den **2. DAN** dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden - Dauer 5-10 Min)

I. Spezialtechnik :.....(2 - 3 mal aus lockerem Griffkampf dynamisch werfen)

II. Hauptbewegungsmerkmale (kurz erläutern und demonstrieren)

A) Kumi-Kata: Tori rechte Hand:.....linke Hand.....

Uke rechte Hand : linke Hand:.....

B) Eingangsvariante (Schrittmuster/Kontaktpunkte):.....

.....

C) Sonstiges:

.....

III. mögliche Verteidigungen von Uke (wie und wann?)

Situation 1:

.....

Lösung / Weiterführung:

.....

Situation 2:

.....

Lösung / Weiterführung:

.....

Situation 3:

.....

Lösung / Weiterführung:

.....

Situation 4:

.....

Lösung / Weiterführung:

.....

IV spezielle Übungs-/Trainingsformen

A)

.....

B)

.....

C)

.....

Erläuterungen zur Checkliste 2. DAN

(Prüfungsfach: Anwendungsaufgabe Stand)

Die Checkliste zum 2. DAN (s. vorherige Seite) wurde für diejenigen Prüflinge erstellt, die noch Anhaltspunkte für die technisch-taktische und methodische Aufgabe suchen. Vor allem ist sie als Unterstützung für Judoka gedacht, die selbst wenig Erfahrung im Unterrichten von Gruppen haben und daher mit dem Demonstrieren und Erläutern von Techniken noch nicht so vertraut sind. Aber auch Trainern oder Übungsleitern kann es eine Hilfe sein, sich zur Prüfungsvorbereitung mit der Checkliste vertraut zu machen und einen praktischen Probedurchlauf zu absolvieren, um sich vor unerwarteten Fragen der Prüfer zu wappnen, das freie Sprechen zu schulen sowie die Knackpunkte einer Technik herauszustellen. Im günstigsten Falle würde man die ganze Vorführung mit mehreren Partnern mehrmals durchgehen, denn zur Prüfung kann man ja auch einen fremden Partner gestellt bekommen. Somit kann man sich vielleicht auf verschieden mögliche unübliche Verhaltensweisen oder sogar Fehler von Uke einstellen. Weiter kann man ihm dann noch kurzfristig kleine Tipps geben, wie er unterstützend helfen kann, damit die Demonstration gekonnter aussieht.

Es bietet sich an, eine vollständig ausgefüllte Liste bei der Prüfungskommission abzugeben, erstens macht es einen guten und vorbereiteten Eindruck und außerdem kann bei einem möglichen „Blackout“ von Seiten der Prüfer besser geholfen werden, um den Faden wieder zu finden.

I. Spezialtechnik:

Als erstes sollte die Technik ohne detaillierte Erläuterung 2-4 mal dynamisch, aus lockerem Griffkampf demonstriert werden. Dabei sollte aus der Bewegung und aus verschiedenen Bewegungsrichtungen, vielleicht sogar schon einmal mit einer vorbereitenden Technik, möglichst sauber geworfen werden. Das dient dazu, erst einmal einen guten Eindruck bei den Prüfern zu erwecken, ihnen einen Überblick zu verschaffen, sich auf den eventuell zugeteilten Partner einzustellen, sich ohne Text voll auf die korrekte Durchführung der Technik zu konzentrieren und sich schließlich etwas zu „entkrampfen“.

II. Hauptbewegungsmerkmale:

Jetzt soll die Technik im Einzelnen erläutert werden, die Hauptbewegungsmerkmale und vor allem mögliche Abwandlungen von der Grundform sollen begründet werden. Zum Beispiel soll auf die Griffhaltung eingegangen werden. Die für die Spezialtechnik bevorzugte ideale Griffhaltung notiert man auf der Checkliste. Dann muss begründet werden können, warum man sich gerade diesen speziellen Griff ausgesucht hat, welche persönlichen Vorteile man hieraus erkennen kann. (s. auch methodische Aspekte: Körperliche Voraussetzungen.)

Unter **Eingangsvarianten** soll beschrieben werden, wie man am günstigsten zu der Technik gelangt, d.h. wie geht/verhält sich Uke, was für einen Eingang wähle ich (z.B. Kodokan-, Kawaeshi- oder Pulling-out-Eingang).

Außerdem soll die relative Stellung zu Uke und die daraus resultierenden Kontaktpunkte zu Ihm speziell erläutert werden. Zum Beispiel wohin genau schwingt mein Bein beim Uchi-mata und warum ist das für mich so günstiger als bei anderen Alternativen.

Schließlich sollte man sich Gedanken machen, ob es noch sonstige erwähnenswerte Besonderheiten zu der gezeigten Spezialtechnik gibt und unter welcher Technik sie systematisch einzuordnen ist oder ob es sich vielleicht um eine Mischform handelt.

Sollte sich die Spezialtechnik in der Ausführung mit der Grundtechnik decken, empfiehlt es sich trotzdem, obenstehende Fragestellungen begründen zu könne.

III. Mögliche Verteidigungen von Uke (wie und wann ?)

Bei diesem Prüfungsteil soll von Tori auf verschiedene Verteidigungen Ukes gegen den Angriff mit der Spezialtechnik reagiert werden. Das bedeutet Tori kommt mit seiner Spezialtechnik nicht zum Erfolg, weil Uke blockt, ausweicht oder sich losreißt. Der Prüfling soll in der Lage sein, auf diese Verteidigungen von Uke Lösungsmöglichkeiten zu demonstrieren, z.B. Kombinationen zweier Techniken. Auch sollte die Möglichkeit bedacht werden, dass Tori nur zu einem Teilerfolg gelangt (z.B. Koka) und dass dann die Lösung der Situation in der Bodenarbeit liegt.

Entscheidend, auch im Unterschied zum 1.DAN ist die **Akzentuierung auf die weiterführenden Aktionen**.

Bei der Demonstration ist darauf zu achten, dass man die ganzen Aktionen (Angriff mit der Spezialtechnik, Verteidigung Ukes und Lösung bzw. Weiterführung der Aktion) 1-2 mal dynamisch, ohne Worte vorführt und danach mit den speziellen Erläuterungen beginnt. Außerdem sollte man die eher häufig auftretenden Verteidigungsvarianten vor den eher unüblichen und selten vorkommenden Verteidigungen demonstrieren. Es ist für den Prüfling auch empfehlenswert, sich bei den Demonstrationen an die zeitliche Reihenfolge zu halten, wie die Verteidigungen in reellen Situationen vorkommen, z.B. zuerst die Lösungsmöglichkeiten gegen den Block mit der Hüfte und dann erst die für den Teilerfolg mit einer Wertung.

Hat man sich mindestens drei bis vier Situationen erarbeitet, natürlich nicht am Schreibtisch, sondern auf der Judomatte, um unrealistische Lösungen zu vermeiden, sollte man sich unbedingt Gedanken zu weiteren Verteidigungssituationen Ukes machen, die man noch nicht bedacht hat. Es reicht nicht aus, sich auf vier verschiedenen Situationen zu versteifen, denn es ist gut möglich, dass die Prüfer Situationen vorgeben. Darum sollte man sich Lösungen auf möglichst viele verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten Ukes zurechtlegen und sich nicht auf eine Verteidigung einengen. Gleichfalls empfiehlt es sich, für ein und dieselbe Verteidigung, mehr als eine Lösung haben, da auch Fragen dieser Art von den Prüfern zu erwarten sind.

Die nachfolgende Checkliste kann dem Prüfling als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf die „Anwendungsaufgabe Boden“ für den **3. DAN** dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden - Dauer 5-10 Min)

I. Situation oder Zieltechnik :(2 - 3 malige dynamische Demonstration)

II. Hauptbewegungsmerkmale (kurz erläutern und demonstrieren)

.....

III. mögliche Verteidigungen von Uke

Zeitpunkt 1:

Wie verteidigt Uke ?

Lösung (Angriffsweiterführung):

Zeitpunkt 2:

Wie verteidigt Uke ?

Lösung (Angriffsweiterführung):

Zeitpunkt 3:

Wie verteidigt Uke ?

Lösung (Angriffsweiterführung):

Zeitpunkt 4:

Wie verteidigt Uke ?

Lösung (Angriffsweiterführung):

A) spez. Übungsformen:

B) Randori-Aufgaben :

C) spez. Krafttraining :

D) Sonstiges:

Erläuterungen zur Checkliste 3. DAN (Prüfungsfach: Anwendungsaufgabe am Boden, technisch/taktische und methodische Aufgabe)

Die Checkliste (s. vorherige Seite) wurde für diejenigen Prüfungsaspiranten erstellt, die noch Anhaltspunkte für die technisch taktische und methodische Aufgabe suchen.

Vor allem ist die Liste als Unterstützung für Judoka gedacht, die selbst wenig Erfahrung im Unterrichten von Gruppen haben und daher mit dem Demonstrieren und Erläutern von Techniken noch nicht so vertraut sind. Aber auch Trainern oder Übungsleitern kann es eine Hilfe sein, sich zur Prüfungsvorbereitung mit der Checkliste vertraut zu machen. Vor allem ist es wichtig, mindestens einen praktischen Probedurchlauf zu machen, um sich vor eventuellen unerwarteten Fragen der Prüfer zu wappnen, um das freie Sprechen zu schulen und die Knackpunkte einer Technik herauszustellen. Im günstigsten Falle würde man die ganze Vorführung mit mehreren Partnern mehrmals durchgehen, denn zur Prüfung kann man ja auch einen fremden Partner gestellt bekommen und dann kann man sich vielleicht auf verschiedene mögliche unübliche Verhaltensweisen oder sogar Fehler von Uke einstellen und ihm dann noch kurzfristig kleine Tipps geben, wie er unterstützend helfen kann, damit die Demonstration gekonnter aussieht.

Es bietet sich an, eine vollständig ausgefüllte Liste bei der Prüfungskommission abzugeben, denn erstens macht es einen guten und vorbereiteten Eindruck und außerdem kann bei einem möglichen „Blackout“ besser von Seiten der Prüfer geholfen werden, um den Faden wiederzufinden.

I. Situation oder Zieltechnik

Es wäre günstig, die Zieltechnik 2-3 mal aus einer speziellen Kampfsituation zu demonstrieren. Es ist darauf zu achten, dass eine saubere Ausführung der Technik erfolgt. Es dient dem eigenen Selbstvertrauen, da man sich nur auf den Partner und die Technik konzentrieren braucht. Eine detaillierte Erläuterung hierzu sollte man vermeiden. Man hinterlässt hierdurch einen guten Eindruck bei den Prüfern, da sie einen Überblick über die Technik erhalten.

II. Hauptbewegungsmerkmale

Hier soll die Technik näher erläutert werden, indem man auf die Hauptbewegungsmerkmale, sowie Abweichungen bzw. Abwandlungen von der Grundform eingeht und „Knackpunkte“ aufzeigt, z.B.:

- * Wie verhält/verteidigt sich Uke?
- * Wo greife/kontrolliere ich Uke? Weshalb mache ich es so?
- * Wie steige ich ein? Wo sind die Kontaktpunkte?

Dies sollte man sich verdeutlichen und dann in die Checkliste eintragen.

III. Mögliche Verteidigungen von Uke

Hier soll die Technik anhand von verschiedenen Verteidigungsformen Ukes demonstriert werden. Es wäre günstig, wenn man hier „chronologisch“ vorgeht. D.h. zuerst sollte man seine Technik ohne starken Widerstand mit Grifferarbeitung und Einstieg durchführen. Danach verteidigt sich Uke in verschiedenen Phasen der Technikdurchführung. Aus den sich nun ergebenden Situationen kommt es zwangsweise zu verschiedenen Ausführungen der Technik oder es erscheint sinnvoll, eine alternative Technik auszuführen. Auch hier sollte man seinen Angriff, die resultierende Verteidigung Ukes und seine Lösung (Angriffsweiterführung) 1-2-mal demonstrieren (auch einmal aus einem anderen Blickwinkel für den Prüfer demonstrieren, da man bei Bodentechniken eine schlechtere Einsicht als Außenstehender hat). Erst danach sollte man mit einer näheren Erläuterung beginnen. Man sollte versuchen, 3-4 realistische Verteidigungsmöglichkeiten von Uke und die dazu passenden Lösungen zu demonstrieren.

IV. Methodische Aspekte

Als letztes muss man sich zu Fragen über methodische Aspekte vorbereiten. Es geht zum Beispiel darum, wie man die Technik unterrichten kann bzw. wie man sinnvoll Vorübungen einsetzen kann und warum man gerade diese auswählt.

Es sollen **keine Vorübungen zur Einführung einer Technik** z.B. für Juji-gatame gezeigt werden, dieses Stadium sollte man schon abgeschlossen haben. Vielmehr sollte man Vorübungen für den Griffansatz und die Eingangsvarianten machen. Dies kann man sehr gut in vorgegebenen Randori-Formen erarbeiten, indem der Partner die Haupttechnik zuerst zulässt und man dann erst mit dem Randori beginnt. Man kann es soweit steigern, dass Uke immer früher beginnt sich zu verteidigen. Die hierdurch entstehenden Situationen müssen nun von Tori analysiert werden und mit einer günstigen Angriffsweiterführung zum gewünschten Ziel führen. Es ist auch sinnvoll, den Übergang vom Stand in den Boden in die Übungsformen einzubauen, da sich immer aus dieser Situation der Bodenkampf herleitet und man mit seinem Handlungskomplex hier beginnen muss.

Es ist auch vorteilhaft, wenn man erklären kann, welche Muskelgruppen hauptsächlich beansprucht werden und wie man diese durch spezielle Übungen kräftigen kann.

Die nachfolgende Checkliste kann den Prüflingen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf das Prüfungsfach „Standtechnik“ für den 4. DAN dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden):

1. Prinzip : z.B. „Sicheln“

Erläuterung:...(hier ein kurzer Text:)

.....

.....

Technik 1 : ...z.B. O-soto-gari

Situation A) : (hier ein kurzer Text:) z.B. wenn Uke
dann kann Tori

Situation B) : (hier ein kurzer Text:) z.B. Tori zwingt Uke durch diese Aktion
zu jener Reaktion;
sodaß er mit werfen kann.

Technik 2 :

Situation A) : (hier ein kurzer Text:):

.....

Situation B) : (hier ein kurzer Text:):

.....

2. Prinzip :

Erläuterung:...(hier ein kurzer Text) :

.....

.....

Technik 1 :

Situation A) : (Text:)

.....

Situation B) : (Text:)

.....

Technik 2 :

Situation A) : (Text)

.....

Situation B) : (Text)

.....

USW.....

Die nachfolgende Checkliste kann den Prüflingen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung auf das Prüfungsfach „**Bodentechnik**“ für den **4. DAN** dienen (und evtl. den Prüfern vorgelegt werden) :

1. Prinzip bzw. Grundsätzliche Verhaltensweise : (z.B. „...dem Gegner eine Stütze festlegen“)

Erläuterung: und Begründung: (hier kurzer Text, z.B.: wenn man den Gegner in die Rückenlage drehen will, dann versucht er oft dies durch ein seitliches Abstützen mit seinen Armen zu verhindern.)

Grundsätzlich kann man eine Stütze durch folgende Maßnahmen festlegen:
a) (kurzer Text)
b) (kurzer Text)
c) (kurzer Text).....

Dieses **Prinzip** des Festlegens einer gegnerischen Stütze soll an je einem/zwei Beispielen für folgende Standardsituation demonstriert werden:

Situation A : z.B. :Uke ist in der Bankposition, Tori greift von der Seite her wie folgt an :
Technik :(kurzer Text)

Situation B : z.B. Tori liegt auf dem Rücken, er kontrolliert den knieenden Uke zwischen seinen Beinen
Technik :(kurzer Text) :

Situation C :
Technik :
usw. alle Standardpositionen

2. Prinzip bzw. grundsätzliche Verhaltensweise :

Erläuterung: und Begründung : (hier kurzer Text)
.....
.....
.....
.....

Situation A :
Technik 1 :
Technik 2:

Situation B :
Technik 1:
Technik 2:

Situation C :
Technik 1:
Technik 2:
usw. alle Standardsituationen

Die nachfolgende Checkliste kann den Prüflingen als Anhaltspunkt zur Vorbereitung der schriftlichen Ausarbeitung zur „Methodik“ für den 5. DAN dienen.

Die schriftliche Ausarbeitung soll (möglichst mit Schreibmaschine/Computer erstellt!) vor Prüfungsbeginn den Prüfern übergeben werden.

Die Dauer der Demonstration und Erläuterung des Themas soll ca. 20 Minuten betragen.

1. Technik (Wurftechnik)

Zielgruppe : (Alter, Könnensstand usw.)

- A) Voraussetzungen** für diese Technik : (z.B. Ukemi, motorische Fertigkeiten wie Gleichgewicht.....; andere Judotechniken) mit jeweiliger **Begründung**
- B) vorbereitende Übungs- und Spielformen** zum Erlernen o.g. Technik :
- C) methodische Reihen zum Erlernen der Technik**(Begründung.....)
- D) Festigung der Technik** durch Anwendung in unterschiedlichen Bewegungsvorgaben bzw. Ausgangssituationen (Wenn...Dann... -Beziehungen); Welche Reihenfolge ist günstig?(Begründung:)
- E) spezielle Übungsformen zur Festigung:** (Was soll hiermit speziell geschult werden?)
 - 1. :
 - 2. :
- F) Mit welchen Kombinationen/Finten** kann die Technik verknüpft werden?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- G) Welche Fassart** ist für diese Technik günstig?..... (Begründung)
- H) Spezielle Randori-Aufgaben** für diese Technik :
- I) Möglichkeiten des speziellen Krafttrainings** :(Begründung)
- K) Mit welchen Techniken kann ich sinnvoll auf o.g. Technik aufbauen**, d.h. welche Technik soll als nächste Technik erlernt werden? (Begründung)

und

eine 2. Technik (Wurftechnik) vergl. obige Checkliste

Es sollte nach Möglichkeit ein anderes Wurfprinzip gewählt werden

oder alternativ dazu

eine 2. methodische Konzeption für die zuvor behandelte Technik

vergl. obige Checkliste

Sollen im Rahmen dieses Prüfungsteils **Bodentechniken** abgehandelt werden, so kann vom Prüfling eine ähnliche Checkliste erstellt werden. Dabei sollten folgende Punkte möglichst beachtet werden:

- Welche bereits bekannten Techniken sind Voraussetzung?
- Welche konditionellen Voraussetzungen (Kraft, Beweglichkeit) sind nötig?
- Können durch zweckgymnastische Übungen notwendige Bewegungsfertigkeiten vorbereitet werden?
- Welche Teilbewegungen und Knackpunkte müssen besonders beachtet werden?
- Wie kann der Partner helfend eingreifen?
- Wann und wie ist ein dosierter Widerstand des Partners in Form einer konkreten Aufgabenstellung aus methodischen Gründen sinnvoll?
- Wie kann/muss die Technik aus diesem Widerstand/Verteidigungsverhalten verändert werden?
- Durch welche offenen Aufgabenstellungen kann die Technik individuell weiterentwickelt werden?
- Was sagen die Kampfregeln zu diesem Problem?
- Welche weiteren Techniken sollten in Verbindung mit dieser Bodentechnik unterrichtet werden?

Rahmenempfehlung zur Ausarbeitung der schriftlichen Arbeit zum 5. Dan des DJB zusammengestellt von Roman Jäger

Im Folgende soll durch klare Eckdaten allen Aspiranten, welche den 5. Dan erwerben wollen, eine Hilfe an die Hand gegeben werden, um eine Vereinheitlichung und Vergleichbarkeit der Arbeiten im DJB zu erreichen.

Dieses Raster soll jedem helfen, die Arbeit in einer einheitlichen Form anzufertigen, wobei es dann jedem Aspiranten frei steht dieses Raster, anhand seiner Ideen, basierend auf dem Prüfungsprogramm des DJB inhaltlich selbst zu füllen.

Formatierung:

- Die Seitenränder sollen im ganzen Text einheitlich eingestellt sein:
LR.: 3,5 cm; RR.: 1,5 cm, OR.: 2,5 cm; UR.: 2,5 cm
- Im Fließtext einen Zeilenabstand von 1.0 bis maximal 1.5 auswählen.
- Einen klaren, ruhigen Schrifttyp wählen (z.B. Times New Roman oder Arial).
- Im Fließtext die Schriftgröße 12p oder 10p wählen.
- Wenig Sperrungen und Unterstreichungen verwenden.
- Silbentrennung im ganzen Text aktivieren.

Verzeichnisse:

- Das Inhaltsverzeichnis übersichtlich strukturieren.
- Nummerierung der Hauptpunkte sowie der entsprechenden Unterpunkte.
- Abbildungen in einem Abbildungsverzeichnis auflisten (mit Seitenangabe und Quelle).
- Tabellen in einem Tabellenverzeichnis auflisten (mit Seitenangabe und Quelle).
- Abkürzungen und die zugehörige Langform in einem Abkürzungsverzeichnis aufführen.
- Fremdworte in einem Stichwortverzeichnis am Ende der Arbeit einführen.

Quellenangaben:

- Internetquellen
- im Text (vgl. Kano...) oder vgl. **http://www**.
- Literaturverzeichnis: Name, Vorname, (ggf. Hrsg), Erscheinungsjahr, (ggf. Auflage), Titel, Erscheinungsort, Verlag.

Deckblatt

Das Deckblatt soll den Inhalt, den Namen des Verfassers sowie das Datum der Abgabe enthalten. Weitere Gestaltungen, wie Foto, Graphik, usw. sind dem Verfasser selbst überlassen!

Schriftliche Ausarbeitung
für die Prüfung
zum 5. Dan
des Deutschen Judobundes

von

Vorname Familienname

Themen:

Kata

Methodik

Technik / Taktik

Ort, Datum

Inhaltsverzeichnis

Das Inhaltsverzeichnis sollte klar gegliedert und übersichtlich sein.

Die einzelnen Schwerpunkte und die darauffolgenden Unterpunkte sollten durch die Nummerierung die Zugehörigkeit und die Rangfolge klar erkennen lassen.

Weitere Gestaltungen, Einrücken, Staffelung, usw. sind dem Verfasser selbst überlassen!

Das Inhaltsverzeichnis ist die Seite Nummer 1 der Ausarbeitung!

Inhaltsverzeichnis	
Inhalt	Seite
1. Vorwort	2
2. Entwicklung einer eigenen Kata	3
2.1. Selbstverteidigungstechniken als...	4
2.2.	6
2.2.1.....	7
3. Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers	15
3.1. Definition Handlungsrepertoire	16
3.2. Vorstellung des Wettkämpfers	17
3.2.1. Lebenslauf	
3.2.2. Erfolge	
3.2.3. Kampfauslage	19
3.3.	20
4. Schlusswort	28
5. Abbildungen	30
6. Quellenangaben	35

7. Glossar

„Demonstration und Erläuterung“

Mit dem Begriff „Erläuterung“ sollen die Techniken in ihrem räumlich/zeitlichen Verlauf beschrieben werden; hinzu kommt eine kurze Begründung für die Notwendigkeit der Aktion.

„Erarbeiten“

Mit dem Begriff „Erarbeiten“ ist eine situationsbezogene, realistische Herausarbeitung einer Judotechnik mit einem Partner gemeint, der sich kampfgemäß verhält, jedoch ohne dabei Widerstand zu leisten, d.h. eine statische Demonstration der Endposition (Technik) reicht nicht aus.

„Fesselungen“

Unter Fesselungen versteht man das Festlegen eines Körperteils mit Zuhilfenahme von Gürtel, Jackenteilen oder auch eigenen Extremitäten. Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfregelein einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden. Dies gilt sowohl für Angriffs- als auch für Verteidigungsverhalten.

„Finte“

Als Finte bezeichnet man **taktische Handlungen**, im Gegensatz zu Kombinationen meistens nur Teilbewegungen, die dazu dienen

- den Gegner zu studieren
- die eigene Absicht zu verschleiern
- den Gegner zu beabsichtigten Reaktionen zu provozieren

Zum Beispiel:

Tori täuscht durch starken Zug und leichte Körperdrehung eine Eindrehtechnik an. Uke reagiert mit starkem Block und Tori nutzt dies zu einem Wurf nach hinten aus.

- Uchi-mata > Tani-otoshi
- Seoi-nage > Nidan-ko-soto-gari

„Handlungskette“

Der Begriff Handlungskette ist mit dem Begriff Verkettung (siehe unten) gleichzusetzen.

„Handlungskomplex“

Unter einem Handlungskomplex versteht man alle vorbereitenden und nachbereitenden Handlungen um eine Haupttechnik.

„Handlungsrepertoire“

Als Handlungsrepertoire bezeichnet man alle Techniken und dazu gehörigen Handlungen, die ein Kämpfer innerhalb seiner individuellen Kampfkonzeption situativ anwenden kann.

„Kombination“

Unter Kombination versteht man die Verkettung zweier oder mehrerer Wurftechniken, wobei die Folgetechnik immer eine Antwort auf die Reaktion des Gegners zur vorherigen Technik ist. **Die erste Technik sollte immer ernsthaft angesetzt werden.**

Zum Beispiel:

- Tori greift mit Ko-uchi-gari an. Uke weicht mit dem angegriffenen Bein nach hinten aus. Tori nutzt die neue Situation und wirft mit Seoi-nage.
- Tori greift mit O-soto-gari an. Uke blockt durch Absenken des Körperschwerpunktes, setzt sein angegriffenes Bein zurück und drückt dagegen. Tori nutzt den Gegendruck aus, dreht sich zu Harai-goshi ein und wirft.
- Tori greift mit O-soto-gari an. Uke setzt das nicht angegriffene Bein zurück und blockt dagegen. Tori geht weiter und wirft mit Nidan-ko-soto-gari.

„Kontern“

Als Konter bezeichnet man die Abwehrhandlung gegen eine Wurftechnik mit einer eigenen Wurftechnik. Voraussetzung dafür ist das situativ richtige Verteidigungsverhalten von Tori.

Zum Beispiel durch:

- Blocken
- Losreißen
- Übersteigen
- Ausweichen
- in die Bewegung des Partners hinein starten

„Nage-komi“

Die wichtigste Übungsform des Wurftechniktrainings stellt das Nage-komi dar. Um die gesamte Bewegung des Wurfes zu verbessern, muss auch die gesamte Bewegung trainiert werden. Wir unterscheiden in Einfach-nage-komi (Durchwerfen im Stand aus geschlossener Situation mit kooperativem Partner) und Komplex-nage-komi (z.B.: Durchwerfen aus der Bewegung, Werfen aus offenen Situationen oder speziellen Aufgabenstellungen).

„Problemlösungen“

Darunter verstehen wir die Beschreibung des Kernproblems einer Technik in ihren einzelnen Phasen unter Berücksichtigung von jeweils möglichem gegnerischen Verhalten; (z. B. ...wenn der Gegner jetzt diese Aktion durch jene Reaktion verhindert, ... dann erfolgt zwangsläufig....)

Standardsituationen am Boden

Unter Standardsituationen am Boden versteht man folgende Situationen:

- Bauchlage/Obermann: Uke befindet sich in Bauchlage, Tori greift an
- Bauchlage/Untermann: Tori befindet sich in Bauchlage und verteidigt
- Bankposition/Obermann: Uke verteidigt in der Bank und Tori greift an
- Bankposition/Untermann: Tori befindet sich in der Bank und greift Uke an
- Rückenlage/Obermann: Uke liegt auf dem Rücken und Tori greift diesen zwischen dessen Beinen an
- Rückenlage/Untermann: Tori liegt auf dem Rücken und hat Uke zwischen seinen Beinen
- Beinklammer/Obermann: Uke hat in Unterlage **ein** Bein von Tori geklammert

- Beinklammer/Untermann: Tori hat in Unterlage **ein** Bein von Uke geklammert

„Tandoku-renshu“

Unter Tandoku-renshu versteht man eigentlich „Üben ohne Partner“. Wir setzen die Übungsform im modernen Techniktraining zum Einschleifen und Verbessern von grundlegenden Teilbewegungen, wie Armzug oder **Schrittmustern** (z.B.: Nachstellschritt, Wechselschritt, etc.) und wichtigen **Eingangsvarianten** (z.B.: Kodokan-, Pulling out- oder Kawaishi- Eingang) ein. In Vordergrund steht der **sichere Stand** (Füße zeigen in Wurfrichtung, Vorderfußbelastung, leichter Fersen-Boden-Kontakt) nach Platzwechseln.

„Technikanwendungstraining“

Das Technikanwendungstraining findet unter überwiegend **offenen Bedingungen** statt. Das bedeutet, Tori weiß nicht, oder nicht genau was passiert, die Situation ist teilweise unbekannt, die **Vorgaben sind** überwiegend **offen** oder unterliegen bestimmten Aufgabenstellungen oder Druckbedingungen. Uke stellt z.B. die Auswahlbedingungen her und Tori muss adäquat reagieren. Die Hauptübungsform im Judo ist das **Aufgabenrandori**.

„Technikerwerbstraining“

Das Technikerwerbstraining findet immer unter **geschlossenen Bedingungen** statt. Das bedeutet, beide Partner wissen was passiert, die Situation ist bekannt und es die **Vorgaben sind fest**. Diese Form des Techniktrainings dient hauptsächlich dem Neulernen, der Festigung und der Automatisierung geschlossener ganzer Bewegungsfertigkeiten. Die Hauptübungsform im Judo ist das **Einfach-Nage-komi**, also das Durchwerfen in überwiegend statischer Position.

„technisches Ergänzungstraining“

Das technische Ergänzungstraining beschäftigt sich mit dem Schaffen von konditionellen oder koordinativen **Voraussetzungen** oder mit dem Erwerb oder Verbessern von **Teilbewegungen**, wie z.B. Schrittmuster, Eindrehbewegungen oder Armzug etc. Die Hauptübungsformen im Judo sind **Tandoku-renshu** und **Uchi-komi**-Formen.

„Uchi-komi“

Unter Uchi-komi verstehen wir das häufige Wiederholen einer Technik (z.B.: am Boden) oder eines Technikansatzes (z.B.: als Teilbewegung der Wurftechnik) in häufiger möglichst rhythmischer Serie. Bei den Wurftechniken unterteilen wir Uchi –komi wie folgt:

- **Basis-uchi-komi**; Grundform einer Ansatzbewegung mit Stemmschritt, Einsatz von Hub- und Zugarm, Gleichgewichtsbruch und Annäherung auf Halbdistanz aus der heraus in verschiedene Richtungen weiter gearbeitet werden kann
- **Kontaktziehen oder Anriss-uchi-komi**; Trainingsmittel zum Verbessern der Zugkraft, akzentuierter Einsatz von Stemmbein, Hub-und/oder Zugarm ohne vollständige Wurfansatz
- **Kontakt-Uchi-komi**; vollständiger Wurfansatz ohne Ausheben zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, Seite-Seite- oder Bauch-Bauchkontakt
- **Eindreh-Uchi-komi** mit Ausheben; vollständiger Wurfansatz zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, oder Bauch-Bauchkontakt mit leichtem Anlupfen oder vollständigem Ausheben
- **Bewegungs-Uchi-komi**; rhythmische Wurfansätze aus der Bewegung (alle Bewegungsrichtungen z.B.: rückwärts, seitwärts, vorwärts, hoch-tief, etc. und Schrittmuster z.B.: vor-rück, rechts/links im Wechsel, etc. sind möglich) mit gleichmäßiger Schrittfrequenz, Trainingsmittel zur Verbesserung des „Timings“

- **3er-** oder **Halte-Uchi-komi**; Uke wird von einer dritten Person fixiert, sodass Toris submaximale oder gar maximale Kraft nach Kontaktaufnahme weiter wirken kann

„Übergang Stand – Boden“

Man unterteilt den Übergang Stand - Boden in drei Kategorien:

1. **Ausnutzen eines missglückten Angriffs von Uke** (z.B. Uke greift mit Seoi-nage an, fällt selbst auf die Knie und Tori nutzt die Situation zu einer Bodentechnik)
2. **Eine nicht oder teilweise erfolgreiche Wurftechnik von Tori** (z.B. Tori erzielt mit seiner Wurftechnik eine kleinere Wertung als Ippon oder gar keine, nutzt aber die Situation aus, um eine Bodentechnik anzuwenden.)
3. **Der direkte Übergang Stand - Boden.** (z.B. Hikkomi-gaeshi)

„Verkettungen“

Unter Verkettung versteht man eine logische Folge von zwei oder mehreren Handlungen oder Techniken im Stand oder am Boden, die sich aus den jeweiligen Aktionen und Reaktionen der Partner ergeben.

„Wurfvariante“:

Unter einer Wurfvariante versteht man die Art der Ausführung einer Wurftechnik (Hauptfunktionsphase), die sich am Beginn, von einem bestimmten Moment an oder im Gesamtverlauf von anderen Ausführungen unterscheidet, dabei aber nicht von den charakteristischen Merkmalen (Wurfprinzip) abweicht.

Diese Unterschiede können einen oder mehrere der folgenden Sachverhalte betreffen:

- die Schritte, den Platzwechsel, die Art und Weise der Annäherung (Eingangsvarianten aus verschiedenen Bewegungsrichtungen)
- die Art und Stellen des Fassens
- die Kontaktpunkte und damit entstehende Hebelverhältnisse
- die Art, die Ansatzpunkte und die Richtung des Krafteinsatzes
- die Wirkungs- und Wurfrichtung

8. Literatur

- BEISSNER, C. & BIROD, M.:** Judo – Training, Technik, Taktik, Reinbek 1977
- BIROD, M.:** Judokurs Hamburg 1984
- BOERSMA, D.:** Judo in Beweging, Rijswijk 1996 (niederländisch)
- BONFRANCHI, R. & KLOCKE, U.:** Wir machen Judo, Niedernhausen 1978
- BONFRANCHI, R. & KLOCKE, U.:** Zum Konzept der Wurfketten in: Judo-Sport Journal Heft 21- 23/2000
- BRIEF, O.:** Judo, Fulda ohne Jahrgang (3.) etwa 1961
- BROUSSE, M. & MATSUMOTO, D.:** Judo - A Sport And A Way Of Life, Seoul 1999
- BROUSSE, M. & MATSUMOTO, D.:** Judo in the USA Century of Dedication, Ontario 2005
- CLEMENS, E. & METZMANN, O. & SIMON, K.H.:** Judo als Schulsport, Schorndorf 1989, S.60
- DAIGO, T.:** Kodokan Judo Throwing Techniques, Tokyo 2005
- DEUTSCHER JUDO BUND:** Multiplikatorenkript zur Kyu-Prüfungsordnung, Frankfurt 2004
- DEUTSCHER JUDO BUND:** Erläuterungen zur Dan-Prüfungsordnung, Frankfurt 1997
- DEUTSCHER JUDO BUND:** Lehrbriefe zur Trainer-C-Ausbildung Frankfurt 1994
- GEELS, A.:** Judo, Bodentechnik von "Opa" Schutte, Helsingborg 1979
- GEESINK, A.:** Judo in Evolution, Utrecht 1977 (deutsch), original 1971
- GEESINK, A.:** Judo – De Nieuwe Basisleermethode, Utrecht 1986
- GEESINK, A.:** Judo - Based On Social Aspects And Biomechanical Principles, Divided In Two parts, Tokyo 2000 (englisch und japanisch)
- GIL`AD , A.:** Gedanken über Ukemi & **GLEESON, G.** Die sanfte Kunst des Umfallens in Judo-Sport Journal 9, S. 24/25
- GLEESON, G.:** All about Judo, London 1984 (reprinted), first edition 1975
- Hanelt, K.:** Anmerkungen zur Kodokan-Kata, in: HJV Prüfungswesen, Wiesbaden 1999
- Hanelt, K.:** Anmerkungen zur Kodokan-Kata, Arbeitspapier, Wiesbaden 2004
- Hanelt, K.:** Taschenwörterbuch der Kampfkünste Japans, Bonn 2009
- HELD, L.:** Stufenmodell für einen systematischen Aufbau eines Handlungskomplexes im Rahmen der langfristigen technisch-taktischen Entwicklung eines Judoka, DSHS 1995

- HOFMANN, W.:** Judo – Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes, Wiesbaden 1969
- Hofmann, W. & Kessler, K. & Klocke, U. & Bonfranchi, R.:** Judo für die Jugend. Bd.1
Bad Honnef 1976
- Hofmann, W. & Kessler, K. & Klocke, U. & Bonfranchi, R.:** Judo für die Jugend. Bd.2
Bad Honnef 1977
- HOLTE, M. :** Die Prinzipien des Haltens, in: Budoka 4/2001, S.25 ff
„Inhalte der Prüfung zum 5. Dan“
- HERRMANN, P.:** Neue Methoden der Judo-Praxis, Niedernhausen 1977
- HOFMANN, W. & NADLER, F.:** Der Streit der Methoden, in Judo, Heft 10, 1970, S.4 ff
- <http://www.dasjudoforum.de/technik/nostalgie>:** Die Go-kyo/Verständnis der Go-kyo
- <http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html>**
- Judo-Revue Nr. 4:** (Oktober 1976), S.16 „Kodokan in „Fujimicho“
- KANO, J.:** Judo (Ju jutsu), Tourist Library: S.16, Tokyo 1937
- KANO, J.:** Kodokan-Judo, Bonn 2007 (deutsch), first edition 1987 (englisch)
- KAWAISHI, M.:** Ma methode de Judo Edite par Judo international, Paris 1964
- KAWAMURA, T. & DAIGO, T.:** Kodokan New Japanese-English Dictionary of Judo,
Tokyo 2000
- KESSLER, K. & LIPPMANN, R.:** der neue Weg zum.....Gürtel, Begleitskripte 1-4, Overath 1996
- KIM SOL:** A History of Kodokan-Judo, University of Montana, 1999
[http:// www.bstkd.com/judohistory/HistoryOne.htm](http://www.bstkd.com/judohistory/HistoryOne.htm)
- KLOCKE, U.:** Judo lernen , Bonn 1996;mit Prüfungsordnung ab 2005 Neuauflage 2005
- KLOCKE, U.:** „Judo anwenden“, Bonn 1997, mit Prüfungsordnung ab 2005 Neuauflage 2006
- KLOCKE, U.:** „Ein Beitrag zur Didaktik des Judounterrichts – vom japanischen Weg zum europäischen Sport“, Diplomarbeit an der PH Köln, 1980
- KLOCKE, U.:** die Go-kyo gestern und heute, Skript,2.überarbeitete Fassung, Bad Godesberg 2009
- KLOCKE, U.:** Kano, Jigoro, Skript, Bad Godesberg 2009
- KLOCKE, U.:** Streit der Methoden, Aufsatz, Remagen-Oberwinter 2001
- KLOCKE, U.:** Systematisierung der Wurftechniken, Aufsatz, Bad Godesberg 2006
- KOIZUMI, G.** My Study of Judo, Londen, W. Foulsham&Co 1960
- Kodokan:** What is Judo?, Tokyo 1960

- KUDO, K.:** Jigoro Kano and The Kodokan, 1967
- KUDO, K.:** Judo Praxis, Würfe, Frankfurt 1969.
- LAO-TSE ,** Weisheiten, herausgegeben von Jörg Weigand, München 1982
- LEHMANN, G. & MÜLLER-DECK, H.:** Judo – ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive, Berlin 1987
- LEHMANN, G. & MÜLLER-DECK, H.:**Judo (Schülersport), Berlin 1978 (2. Auflage)
- LEHMANN, G & ULBRICHT, H.-J.:** „Große Judo-Wurfschule“, Berlin 1994.
- LEHMANN, G & ULBRICHT, H.-J.:**Judo; klassische und moderne Wurftechniken, Aachen 2007.
- LIPPMANN, R. (Red.),** Deutscher Judo Bund: „Trainer-C Ausbildung“, Aachen 2008
- LIPPMANN, R.:** Ausbildungsskript Trainer B, DJB Frankfurt 1999
- LIPPMANN, R.:** Technikerwerbstraining auf der Grundlage eines neuen Klassifizierungsmodells wettkampfrelevanter Wurftechniken, Trainerakademie Köln 1992
- LIPPMANN, R. & RITLER-SUSEBEEK, K.:** Koordinationstraining im Judo, Köln 2006
- MATSUMOTO, D.:** An Introduction to Kodokan-Judo History and Philosophie, Tokyo 1996
- MEINEL, K.:** Bewegungslehre, München 2004.
- MICHELMANN, M. &MÜLLER-DECK, H.:** „Große Judo-Bodenkampfschule“, Berlin 1994
- MIFUNE, K.:**Canon of Judo, Principle an Technique, Tokyo 1961; Neuauflage Kodansha 2004
- MIETH, R. (bearbeitet):** Judo – Texte zur Theorie der Sportarten, Bd. 3, Schorndorf 1980
- NIEHAUS, A.:** Leben und Werk KANO Jigoros –Ein Forschungsbeitrag zur Leibeserziehung und zum Sport in Japan, Würzburg 2003
- OHGO, M.:** Judo Grundlagen-Methodik, Niedernhausen 1972
- OHGO, M.:** Europäisches Judo auf der Basis des ursprünglichen Zweikampfes, in Judo Heft 12 1973, S. 28 und Heft 2, 1974, S.10 und 29
- OHGO, M.:** Judo Go-kyo Kampftechniken, Niedernhausen 1974
- OKANO, I.:** Vital Judo, Grappling Techniques, Tokio 1976
- OTAKI, T & DRAEGER, D.:** Judo Formal Techniques, Tokyo 1983
- PÖHLER, R.:** Judo – In zehn Schritten zum Grünen Gürtel, München 1994
- PÖHLER, R. et al.:** Judo spielend lernen, DJB Frankfurt 2006.

- RÖTHIG, P. et al:** Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1972, 1992 (6.Auflage)
- SATO, T. & OKANO, I.:** Vital Judo, Wetzlar 1979.
- SCHIERZ, M.:** Judo Praxis, Programme – Übungen – Lernhilfen, Reinbeck 1989
- SCHNABEL, G. & HARRE. D. & KRUG, J.:** Trainingslehre-Trainingswissenschaft, Aachen 2008
- STEVENS, J.:** Three Budo Masters Kano (Judo), Funakoshi (Karate), Ueshiba (Aikido), Tokyo 1995,
- THIELE, F.** Entwurf der Prüfungsbestimmungen, in Judo, Sport und Selbstverteidigung, Heft 10, Oktober 1957, S.12 ff
- ULBRICHT, H-J.:** Gedanken zu den Anforderungen und zur Systematik der Bodentechniken im Judo, <http://www.judopraxis.de/Artikel>
- WATSON, B.:** The Father of Judo – A Biography of Jigoro Kano“, Tokyo 2000
- WOLF, H.:** Judo, Kampfsport Technik und Methodik für Einsteiger, Berlin 1994.
- WOLF, H.:** Judo, Für Fortgeschrittene, Berlin 1994.
- ZÖLLNER, R.:** Judo im Prozess von Akkulturation und Globalisierung, in **MOOSEBACH, U.** Judo in Bewegung, 2003, S.171