

Ergänzung zum Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm

Durch Beschluss der Mitgliederversammlung vom 30. Oktober 2010 in Schwerin gibt es auf Empfehlung der Lehr- und Prüfungsreferententagung ab dem 01. Januar 2011 die Wahlmöglichkeit, die Selbstverteidigung als Alternative zu den wettkampforientierten Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3. Dan durchzuführen. Dadurch möchte man den eher Breitensport orientierten Judoka ab dem 13. Lebensjahr, die sich nicht so intensiv mit den Aufgabenstellungen des Wettkampfes auseinandersetzen, ein alternatives Handlungsfeld eröffnen.

Das Kyu-Prüfungsprogramm (3.-1. Kyu, allerdings erst ab dem 13. Lebensjahr) und das Dan-Prüfungsprogramm (1. - 3. Dan) wird in den Anwendungsaufgaben um die Wahlmöglichkeit der Judo-Selbstverteidigung ergänzt. Die alternativen Inhalte der Selbstverteidigung sind wie folgt formuliert:

3. Kyu - Stand:

- drei der fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Selbstverteidigungssituation werfen
- Zwei Atemtechniken in einer sinnvollen Selbstverteidigungssituation
- Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemtechniken des Angreifers

3. Kyu - Boden:

- zwei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden in sinnvollen Selbstverteidigungssituationen

2. Kyu - Stand:

- zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe
- zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk
- zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemtechniken des Angreifers

2. Kyu - Boden:

- zwei Verteidigungshandlungen gegen Halteangriffe am Boden im Kontext einer Selbstverteidigungssituation
- zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden

1. Kyu - Stand:

- zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen unter Berücksichtigung der technisch/taktischen Anforderungen in derartigen Situationen

1. Kyu - Boden:

- drei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe in der Bodenlage
- zwei Übergänge vom Stand zum Boden aus einer Nothilfesituation

1. Dan - Stand:

- Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik im Stand unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung
- drei Verkettungen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation
- drei Abwehrtechniken gegen Umklammerungsangriffe

1. Dan - Boden:

- vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage unter Berücksichtigung technisch/taktischer Aspekte in der Selbstverteidigungssituation
- Erarbeiten von je einer Bodentechnik bei eigener Rückenlage gegen Angriffe aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der Prinzipien Atemi, Hebeln und Würgen
- Verteidigungsverhalten gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden in Verbindung mit Atemi- und/oder Nervendrucktechniken

2. Dan - Stand:

- Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird, im Kontext einer Selbstverteidigungssituation
- sechs Wurftechniken aus sinnvollen Selbstverteidigungssituationen auch beidseitig demonstrieren
- fünf Kombinationen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation
- zwei Verteidigungstechniken gegen Atemiangriffe als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Ableiten)

2. Dan - Boden:

- Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Uke greift zwischen den Beinen oder von den Beinen her an)
- Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Angriff in Reitposition
- je ein Abwehrverhalten gegen Atemiangriffe, Halten, Hebeln und Würgen

3. Dan - Stand:

- Demonstration und Erläuterung von vier unterschiedlichen Möglichkeiten des Abwehrverhaltens in Selbstverteidigungssituationen

3. Dan - Boden:

- Erarbeiten von drei Verkettungen zwischen Atemi-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzen von Ukes Verteidigungsverhalten unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation
- Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung

In dem Zusammenhang wurde auch die Ausbildung zum Trainer-B "Selbstverteidigung" reformiert.

Quelle: DJB-Seite www.judobund.de