

Judo mit Niveau!

DJB Definition:

N1: „Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus“.

N2: „Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus“

Mögliche Kriterien, Steigerung der:

- Bewegungsdynamik (Stand > Bewegung)
- Bewegungskomplexität (einfach > schwierig)
- technischer Anspruch (Haltegriff > Hebel > Würger)
- technische Qualität („eine Form von“ > „gute“ Ausführung)
- Durchsetzungsfähigkeit (ohne Gegenwehr > mit „hoher“ Gegenwehr)

Mögliche „Evolution“ in den Ukemi:

Ukemi aus dem Grundprogramm in N1:

Gürtelfarbe	Bewegungsniveau	Technikqualität
Gelb-Gurt	aus dem Stand	„eine Form von“
Gelb-Orange-Gurt	aus dem Stand	„erkennbar“
Orange-Gurt	aus dem Gehen	„befriedigend“
Orange-Grün-Gurt	aus zügiger Bewegung	„ordentlich“

Ukemi aus dem Grundprogramm in N2:

Gürtelfarbe	Bewegungsniveau	Technikqualität
Ab Grün-Gurt	aus zügiger Bewegung	„gut“ + Partner, + Hindernis

Ukemi aus dem Erweiterungsprogramm in N1:

Einzig der Freie Fall kommt als technisches Element Ukemi im Erweiterungsprogramm dazu. Dieser ist daher anfangs auch auf „befriedigendem“ Niveau zu zeigen > Steigerung

Mögliche „Evolution“ bei den Katame-waza:

Im Boden sind Techniken schnell „richtig“ und „gut“. Anders als im Stand ist der Lernprozess der Verbesserung schnell abgeschlossen. Daher sind die Ukegegenwehr und das Durchsetzen der eigenen Technik eher Bewertungskriterien als Aussagen zur Qualität der schnell gut gelingenden Technik. Die Qualität der Bodentechniken steigert sich auch durch die Anwendung von „gefährlicheren“ Techniken (Haltegriff > Hebel > Würger).

Katame-waza aus dem Grundprogramm in N1:

Gürtelfarbe	Technikqualität	Ukegegenwehr
Gelb-Gurt	„befriedigend“	ohne = 0 %
Gelb-Orange-Gurt	„befriedigend“	10 %
Orange-Gurt	„ordentlich“	20 %
Orange-Grün-Gurt	„ordentlich“	30 %

Katame-waza aus dem Grundprogramm in N2:

Gürtelfarbe	Technikqualität	Ukegegenwehr
ab Grün-Gurt	„gut“	40% und mehr

Katame-waza aus dem Erweiterungsprogramm in N1:

allgemeine Judobewegung auf „fortgeschrittenem“ Niveau:
> 20% Ukegegenwehr, Technik „ordentlich“ (vergleichbar 5. Kyu)

Mögliche „Evolution“ bei den Nage-waza:

Nage-waza aus dem Grundprogramm in N1:

Gürtelfarbe	Bewegungsniveau	Technikqualität	Ukegegenwehr
Gelb-Gurt	„statischer“ Zug/Druck	„eine Form von“	ohne
Gelb-Orange-Gurt	„einfache“ Bewegung	„erkennbar“	ohne
Orange-Gurt	„einfache“ Situation	„befriedigend“	ohne
Orange-Grün-Gurt	„dynamische“ Situation	„ordentlich“	ohne

Nage-waza aus dem Grundprogramm in N2:

„flüssiger, präziser, situativ angepasster“ (besondere Auslage, Kombination, Finte, Konter, ...)

Gürtelfarbe	Bewegungsniveau	Technikqualität	Ukegegenwehr
Grün-Gurt	„dynamische“ Situation	„gut“	15%
Blau-Gurt	„dynamische“ Situation	„geübt“	30%
Braun-Gurt	„dynamische“ Situation	„genau“	45%

Nage-waza aus dem Erweiterungsprogramm in N1:

allgemeine Judobewegung auf „fortgeschrittenem“ Niveau:
> „dynamische“ Situation (4. Kyu) aber gerne auch Kombinationen und Konter.
N1 meint hier dann eher die Wurfqualität: „befriedigend“ (5. Kyu)