

## Hinweise für die Prüfung

### Standprogramm:

**Würfe des Grundprogramms**, die im Rahmen der Prüfung zum 3. - 1. Kyu demonstriert werden, sind auf Niveaustufe 2 zu zeigen.

Die Würfe sind demnach als **zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form** auszuführen.

Es soll also **nicht** nur der reine Wurf, sondern auch der Weg hin zum Wurf gezeigt werden, z.B. durch

- Besondere Auslage (z.B. gegen Kenka-yotsu)
- Kombinationen
- Finten
- Konter
- Block
- Aussteigen
- Grifferöffnung/ Griff lösen

Je höher der angestrebte Kyu-Grad ist, desto mehr muss der Wurf auch gegen stärkere Gegenwehr von Uke durchgesetzt werden können.

### **Vorgabe:**

- 3 Eindrehtechniken zur Hauptseite
- 3 Eindrehtechniken zur Gegenseite
- 3 Fußwürfe
- Die restlichen Würfe sind frei wählbar

Bei **Würfen des Erweiterungsprogramms** wird erwartet, dass auch hier die Würfe aus dynamischen Situationen erfolgen, also gerne mit Konter, Finten, Kombinationen. Die Niveaustufe 1 bezieht sich auf die Wurfqualität.

### Bodenprogramm:

Die auf Niveaustufe 2 gezeigten Lösungen für Standardsituationen müssen gegen **starke** Ukegegenwehr ausgeführt werden, es geht also darum, trotz starker Gegenwehr von Uke die Technik **durchzusetzen**.

### **Standardsituationen** sind:

- Bauchlage
- Bankposition
- Beinklammer lösen
- Rückenlage in Unterposition
- Rückenlage in Oberposition

**Positionswechsel** sind definiert als Wechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffssituation, z.B. von der selbst durchgeführten Beinklammer in Unterlage zum eigenen Haltegriff. Nicht gemeint ist die Übernahme eines Angriffs von Uke z.B. gegen die Bank .

## **Ukemi und Ukerolle:**

- 3. Kyu noch real + aktiv prüfen (Freier Fall)  
Kriterien: aus zügiger Bewegung + in „guter“ Qualität
- 2. und 1. Kyu „Stichprobenartig prüfen“ (R. Lippmann) , z.B. wenn Uke „auffällt“ (vgl. Vorkenntnisse)  
Kriterien: aus dynamischer Bewegung + in „guter“ Qualität
- Uke Aufgaben: sinnvolle Situationen schaffen, dosierter Widerstand, produktives Mitarbeiten, Verantwortung, Vertrauen
  - Ein „schlechter Uke“ verhindert Toris Judo, verletzt sich oder Tori
  - Ein Prüfling wird auch in der Ukerolle betrachtet.

## **Randori als Ersatz für Wettkampfteilnahmen:**

### **Kriterien:**

1. Technische Vielfalt und Korrektheit
2. Offensiver und entwicklungsfähiger Kampfstil
3. Mut und Kampfgeist
4. Effektivität und Qualität der Techniken
5. Gutes Tori- und Ukeverhalten