

# Katame-no-kata

Bewertung für DAN-Prüfungen

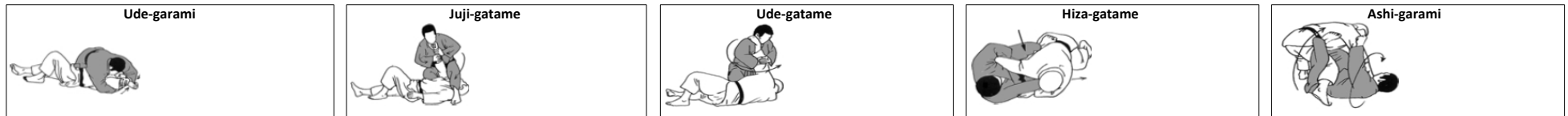
## Osae-komi-waza



## Shime-waza



## Kansetsu-waza



## Technikeinteilungen

Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Techniken (Systematisierung, z.B. Go-Kyo, Koizumi, usw., Prinzipien, Bewegungsverwandtschaft) nach min. 2 Gesichtspunkten vertraut sein

## Begrifflichkeiten

**Nage-komi-Formen**  
Hierunter versteht man das Werfen eines kooperativen Partners [ ] im Stand [ ] und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen [ ]. Dazu gehört auch die günstige Kumi-kata [ ] bzw. Auslage [ ]. Auch 3er-Nage-Komi oder Nage-Komi mit vielen wechselnden Partnern zählen dazu.

**Kontaktziehen oder Anriss-Uchi-Komi**  
Akzentuierter Einsatz von Stemmbein, Hub- und Zugarm [ ]; ohne vollständigen Wurfansatz → Trainingsmittel zum Verbessern der Zugkraft [ ].

**Kontakt-Uchi-Komi**  
ohne Ausheben: vollständiger Wurfansatz zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, Seite-Seite- oder Bauch-Bauch-Kontakt [ ] ohne Ausheben [ ].

**Bahnen-Uchi-Komi**  
mit Ausheben: vollständiger Wurfansatz zum Rücken-Bauch-, Seite-Bauch-, Seite-Seite- oder Bauch-Bauch-Kontakt [ ] mit leichtem anklappen oder vollständigem Ausheben [ ].

**Bewegungs-Uchi-Komi**  
rhythmische Wurfansätze [ ] aus der Bewegung [ ] mit gleichmäßiger Schrittfrequenz [ ] → Trainingsmittel zur Verbesserung des „Timings“ [ ].

**3er- oder Halte-Uchi-Komi**  
Uke wird von einer dritten Person fixiert [ ], so dass Toris submaximale oder gar maximale Kraft [ ] nach Kontaktaufnahme weiter wirken kann [ ].

**Tandoku-renshu** → *Üben ohne Partner*  
Dient dem Automatisieren und Verbessern von grundlegenden Teilbewegungen.

**Technikanwendungstraining (TAT)**  
Das TAT 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 die Auswahlbedingung her, Tori muss adäquat reagieren.  
**Hauptübungsform**: Anwendungsrandori

**Technikerwerbstraining (TEWT)**  
Das TEWT findet immer unter „**geschlossenen Bedingungen**“ statt. Das bedeutet: Beide Partner wissen was passiert [ ], die Situation ist bekannt [ ], die Vorgaben sind fest [ ]. Diese Form dient hauptsächlich dem Neulernen [ ], der Festigung [ ] und der Automatisierung [ ] geschlossener ganzer Bewegungsfertigkeiten [ ].  
**Hauptübungsform**: Einfach-Nage-komi

**Technikergänzungstraining (TEGT)**  
Das TEGT beschäftigt sich mit dem Schaffen von konditionellen oder koordinativen Voraussetzungen [ ] oder dem Erwerb oder Verbessern von Teilbewegungen [ ], wie z.B. Schrittmuster, Eindrehbewegungen oder Armzug usw.  
**Hauptübungsform**: Tandoku-renshu und Uchi-komi-Formen

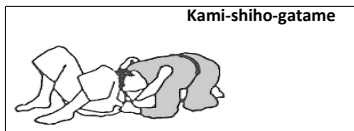
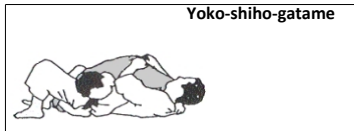
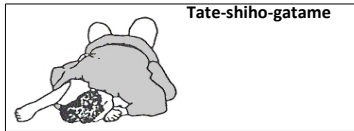
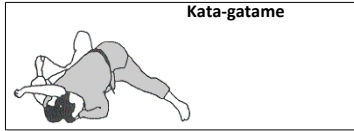
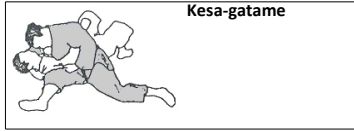
# Bodentechniken

Bewertung für DAN-Prüfungen

(Stichprobenartig, min. 20 Aktionen, max. 38 Aktionen)

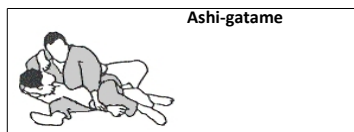
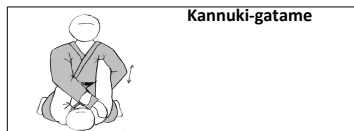
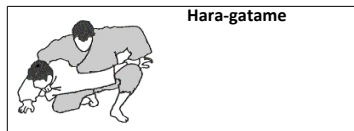
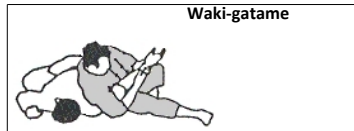
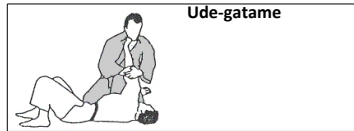
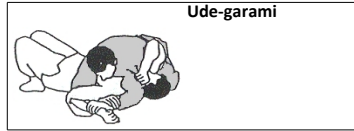
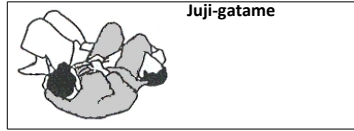
## Osae-komi-waza

2 Varianten der 5 Osae-komi-waza



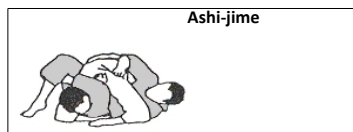
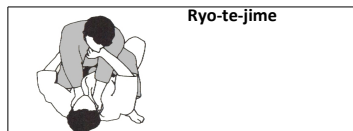
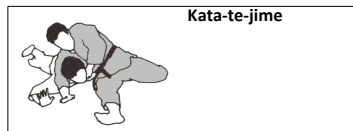
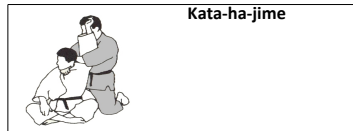
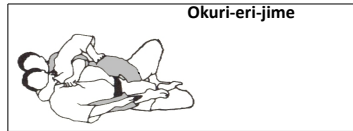
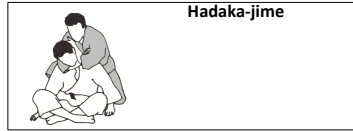
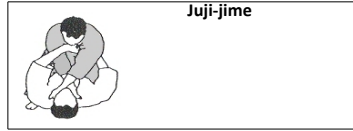
## Kansetsu-waza

2 Varianten der 7 Kansetsu-waza



## Shime-waza

2 Varianten der 7 Shime-waza



## Grundlegendes

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 Fesseln), keine Angriffsmöglichkeiten für den Gegner bieten (z.B. „langer Arm oder Hals“), Blockieren der Bewegungsachsen. Fesselungen sind nach Maßgabe der Wettkampfregeln einzusetzen.

## Standardsituation „Rückenlage“

Erarbeiten von 4 Bodentechniken (Angriff zw. Den Beinen oder von den Beinen her)

Unterlage [1]

Unterlage [2]

Oberlage [1]

Oberlage [2]

## Fesselungen

Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes

[1]

[2]

## Abwehrverhalten

Je 1 Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen

2 Aktionen insgesamt


[1]

[2]

[3]

# Standprogramm

Bewertung für DAN-Prüfungen  
6 Aktionen insgesamt



**Sode-tsurikomi-goshi**  
rechts links Bemerkung




**Hikkomi-gaeshi**  
rechts links Bemerkung




**Morote-gari**  
rechts links Bemerkung



**Tawara-gaeshi**  
rechts links Bemerkung



**Obi-otoshi**  
rechts links Bemerkung



**Yama-arashi**  
rechts links Bemerkung

## Wurfverkettungen

Demonstration von 5 Kombinationen oder Finten,  
als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners

Tori	Uke	Tori
------	-----	------

Tori	Uke	Tori
------	-----	------

Tori	Uke	Tori
------	-----	------

Tori	Uke	Tori
------	-----	------

Tori	Uke	Tori
------	-----	------

## Kontertechniken

Demonstration von 3 Kontern als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Block, Ausweichen,...)

Uke	Tori
-----	------

Uke	Tori
-----	------

Uke	Tori
-----	------

## Spezialtechnik

Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird (Max. 5 Minuten)

## Beidseitiges Werfen

6 frei wählbare Techniken beidseitig aus realistischen Situationen heraus demonstrieren

1	links	rechts
2	links	rechts
3	links	rechts
4	links	rechts
5	links	rechts
6	links	rechts
+	links	rechts