

Grundausbildung vom 7. bis 4. Kyu

In der ersten Ausbildungsphase sollen alle grundlegenden Kompetenzen erworben werden, die nötig sind, um am Übungsbetrieb der Fortgeschrittenen in einem Verein/Dojo teilzunehmen. Dazu gehört unter anderem:

- Einhalten **grundlegender Verhaltensweisen im Dojo** und während des Übungsbetriebs (Hygiene, Etikette, Verhalten gegenüber anderen Gruppenmitgliedern usw.)
- Entwickeln einer altersangemessenen **Konzentrationsfähigkeit** und **Übungsbereitschaft**
- Erwerb einer grundlegenden **körperlichen Fitness** (Kraft- und Ausdauerfähigkeiten, Beweglichkeit und Beherrschung einfacher gymnastischer und turnerischer Übungen)
- **angstfreies Fallen** in alle Richtungen mit zunehmender Dynamik sowohl bei der Ausführung isolierter Falltechniken als auch in der Rolle als Uke bei Wurfübungen
- Aktive Herstellung von Ausgangssituationen beim kooperativen Üben von Judotechniken („**katamäßiges**“ Üben)
- Erlernen **grundlegender Wurfprinzipien** aus den Te-, Koshi-, und Ashi-waza
- Werfen **aus vielen verschiedenen Situationen**
- Werfen **in vielfältige Wurfrichtungen**: nach vorne rechts eindrehen, nach vorne links eindrehen, nach hinten rechts und links, zur Seite, ...
- Eindrehtechniken zu **beiden Seiten unter Verwendung der grundlegenden Schrittmuster**
- Erlernen **grundlegender Halteprinzipien**, vielfältiger **Befreiungsmöglichkeiten** und einfache Lösungen für **alle Grundsituationen** des Bodenkampfs
- Einführung in Randori – entwickeln von **Freude und Lust am kultivierten Kämpfen**
- Erste **Teilnahmen an offiziellen Wettkämpfen**, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen
- Erlernen **grundlegender Hebel- und Würgeprinzipien**, sofern die WK-Regeln deren Anwendung für das jeweilige Alter zulassen

Techniken sollen als konkrete Realisierung von Wirkprinzipien verstanden werden. Alle Fertigkeiten sollen in den Rollen als Tori und Uke erlernt werden. Besonderes Augenmerk soll dabei auf eine aktive Rolle von Uke und dessen Verantwortung für die Interaktion liegen.

Lernfortschritt erfolgt in der Praxis weder linear noch in exakt definierbaren Stufen. Vieles ist von gruppendynamischen Prozessen und den individuellen Konzepten der Lehrenden abhängig, die wiederum miteinander korrelieren. Bescheinigungen über gemachte Lernfortschritte – nichts anderes sollen Graduierungen sein – müssen daher **immer vor dem Hintergrund der Gesamtentwicklung der Lernenden** in allen oben genannten Facetten gesehen werden.

7. Kyu (gelb): „Fallen, Werfen, Halten“

Wichtigstes Ziel der ersten Etappe der Ausbildung ist die Integration der „Neulinge“ in die Trainingsgruppe und die Schaffung von Grundlagen für die weitere Ausbildung.

Nur wer sich angstfrei werfen lässt (z.B. sich nicht am Partner festhält), sich dabei nicht weh tut oder verletzt, gleichzeitig anderen gelungene Aktionen ermöglicht, wird langfristig Freude am Judo haben und dies auch anderen in der Trainingsgruppe ermöglichen. Deshalb stehen Ukemi und Partnerverhalten im Zentrum der Ausbildung zum 7. Kyu. Da insbesondere jüngere Kinder mit der Differenzierung rechts/links oft erhebliche Probleme haben, soll bei Lernzielkontrollen der Ukemi nur eine Seite abverlangt werden. Als Uke bei Wurftechniken müssen jedoch beide Seiten beherrscht werden, da auch das Werfen zu beiden Seiten geübt werden soll.

Die Einführung in das Werfen erfolgt durch **drei wählbare Beispiele aus unterschiedlichen Wurfgruppen** unter Abdeckung elementarer Wurfrichtungen und Wurfprinzipien. Eine beidseitige Ausbildung wird begonnen, indem eine beliebige Eindrehtechnik zur individuellen Hauptseite und eine weitere Eindrehtechnik zur Gegenseite gelernt werden soll. Geeignete Techniken sind z.B.:

- **Te-waza:** (Morote-)Seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi
- **Koshi-waza:** O-goshi, Uki-goshi
- **Ashi-waza:** O-soto-gari, De-ashi-harai, O-uchi-gari

Wichtig: besonders bei jüngeren Kindern muss auf Verletzungsschutz geachtet werden, indem die Wurfdynamik von O-soto-gari reduziert wird (z.B. durch Absetzen des Wurfbeins).

Haltetechniken sollen als konkrete Realisierungen von Halteprinzipien erfahren werden.

Verschiedene Möglichkeiten, sich aus einer Haltetechnik zu befreien, sollen zumindest angebahnt werden. Tori soll lernen, flexibel auf Befreiungsversuche zu reagieren und nicht starr festzuhalten. Aus gelungenen Befreiungsaktionen entstehen die Grundsituationen des Bodenkampfes, deren Verständnis ebenfalls schon angebahnt werden soll. Befreiungen sollen jedoch noch nicht verbindlich vorausgesetzt werden, da sie für viele jüngere Kinder eine Überforderung darstellen.

Um spezifische Bewegungsfertigkeiten am Boden zu entwickeln, sollen Übergänge zwischen Haltetechniken als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche gelernt werden.

Praktische Fertigkeiten und Übungsformen:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus dem Stand: rückwärts, seitwärts, Rolle (jeweils eine Seite) • Herstellen der zu lösenden Situationen für Tori im Stand und am Boden • Erste einfache Verteidigungshandlungen gegen Toris Haltetechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• drei Wurftechniken aus dem Grundprogramm ○ eine Eindrehtechnik zur Hauptseite ○ eine Eindrehtechnik zur Gegenseite ○ eine Fußtechnik
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Haltetechniken: Kesa-gatame, Tate-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame • zwei Haltegriffwechsel als Reaktion auf Ukes Befreiungsversuche • eine Lösung einer Standardsituation⁶: ein Übergang vom Werfen zum Halten
Randori	• je zwei Aufgaben-Randori im Stand und am Boden zu je 2 Minuten

⁶ Die Definition der Standardsituationen siehe Rahmentrainingskonzeption des DJB