

Erweiterung der Grundausbildung vom 3. bis 1. Kyu

In der zweiten Ausbildungsphase des Kyu-Bereichs sollen die Lernenden befähigt werden selbstbestimmt ihre individuellen Schwerpunkte zu finden:

- Lernende mit **großem Interesse am Wettkampf** beginnen das Grundlagentraining im Sinne des Nachwuchsleistungssportkonzepts des DJB.
- Lernende, bei denen das **Interesse an den vielfältigen Bewegungserlebnissen**, die Judo bereithält, gegenüber Wettkämpfen überwiegt, öffnen sich für Felder außerhalb des Wettkampfsports, schnuppern in die traditionellen Kata, die Selbstverteidigung oder in Taiso hinein und finden dort ihren sportlichen Anker.

Insgesamt ist die Phase um den 3. Kyu herum eine **besonders kritische Phase** des Judolebens. Die Drop-out-Rate ist relativ hoch, weswegen eine behutsame Begleitung und Passung des Angebots an die persönlichen Bedürfnisse von besonderer Bedeutung sind. Die einsetzende Differenzierung nach Neigungen muss in jeder Richtung durchlässig bleiben und als „**gleichwertig in der Vielfalt**“ betrachtet werden.

Da in der ersten Phase lediglich ein relativ begrenzter Grundstock an Techniken erlernt wurde, differenzieren sich zwar zunehmend die individuellen Ziele und Schwerpunkte, und damit einhergehend die Übungs- und Trainingsformen, jedoch verbleiben die neu zu erwerbenden Fertigkeiten für alle Judotreibenden im selben inhaltlichen Rahmen des „Erweiterungsprogramms“.

Auf spezifische Aufgabenstellungen zu den Differenzierungen („Neigungs-/Wahlfächer“) wird bei Lernzielkontrollen zum 3. und 2. Kyu aufgrund der gewünschten Durchlässigkeit und des erst langsamen Einsetzens neigungsspezifischer Übungsinhalte zunächst verzichtet. Sie werden erst zum 1. Kyu – also mit Abschluss des Kyu-Bereichs – eingeführt. Dies soll jedoch keineswegs so verstanden werden, dass entsprechende Inhalte nicht schon früher angebahnt, eingeführt oder sogar bereits intensiv geübt werden können.

Leitlinien für das Training sind die jeweiligen Ausbildungskonzeptionen des DJB.

Ein **Novum im deutschen Judo** ist die nunmehr einsetzende Vorgabe bei offenen Aufgaben auf Beispiele, die von Gremien des DJB vordefiniert wurden. Hiermit soll einerseits „guter technischer Standard“ sichergestellt werden und andererseits gewährleistet werden, dass das **Graduierungswesen unmittelbar und zeitnah an Weiterentwicklungen im Ausbildungswesen Anschluss halten kann**.

Bei den Wurftechniken kommen mit jedem Grad wie bisher drei Techniken – nunmehr aus dem Erweiterungspool – neu hinzu. Die Wahl dieser neuen Techniken ist durch die Vorgaben von je einer Ma-sutemi- und einer Yoko-sutemi-waza eingeschränkt. Die übrigen Techniken können frei aus dem Erweiterungsprogramm gewählt werden. Gleichzeitig reduziert sich schrittweise die Anzahl der Wurftechniken aus dem Grundprogramm, um die Menge an Techniken nicht über Gebühr steigen zu lassen. Alle Techniken des Grundprogramms sollen zunehmend variabler, flüssiger und präziser ausgeführt werden können.

3. Kyu (grün): „Sensationelle Technikwelten“

Der 3. Kyu markiert den Eintritt in neue Technikwelten mit besonderer emotionaler Wirkung auf die Ausführenden:

- die Sutemi-waza werden neu eingeführt. Tomoe-nage und Tani-otoshi werden als zentrale Techniken verbindlich gelernt
- mit dem freien Fall wird die „Krone der Falltechniken“ erreicht
- Wurftechniken werden verkettet und Konter, Finten und Kombinationen werden geübt
- Alle Techniken des Grundprogramms werden auf Niveaustufe 2 ausgeführt (flüssiger, präziser, situativ angepasster als bis zum 4. Kyu)

Neu hinzu kommen Positionswechsel am Boden. Damit sind **Übergänge von einer Standardsituation in eine andere Standardsituation** (keine angesetzte Technik) gemeint.

Zunächst ist Uke Angreifer in einer Standardsituation. Tori erarbeitet sich nun eine vorteilhafte Position in einer anderen Standardsituation. Zum Beispiel legt er sich aus der Bank- oder Bauchposition in Unterlage auf den Rücken und nimmt Uke zwischen die Beine. Oder er dreht Uke aus der Beinklammer in Unterlage in die Beinklammer in eigener Oberlage um.

Fertigkeiten:

Ukemi und Partnerverhalten	• aus der zügigen Bewegung beidseitig: rückwärts, seitwärts, Rolle • freier Fall • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen Hebeltechniken
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• fünfzehn Wurftechniken, darunter drei aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: ○ Tomoe-nage ○ Tani-otoshi • je ein(e) Konter, Finte, Kombination (aus dem Programm des DJB)
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Kansetsu-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: ○ Hiza-gatame ○ Sankaku-gatame • sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB: ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ Einen Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten