



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



Schulungen zur neuen
Prüfungsordnung

- Theoretischer Hintergrund -



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



1. historische Entwicklung des Judo
2. technische Anforderungen
3. didaktische Aspekte
4. der Aufbau der Prüfungsordnung
5. wissenschaftlicher Hintergrund
6. Fazit



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



1. die historische Entwicklung

Ziel: Körperertüchtigung und Werte-Erziehung

- > Motivation durch Graduierungssystem
- > Einteilung des Kodokan in Te-Waza, Ashi-Waza ...
- > Gruppierung des Kodokan in 5 Stufen (Kriterien schwer nachvollziehbar)
- > Probleme z.B. durch unterschiedliche Veranlagung, körperliche Voraussetzungen ...
- > Verschiedene Versuche der Neueinteilung



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



1. die historische Entwicklung

Aktuelle Herausforderungen

Mitgliederentwicklung

- > Abwärtstrend der letzten Jahre umkehren
- > Intensivierung der Mitgliedergewinnung
- > Neumitglieder länger an den Verein binden



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



1. die historische Entwicklung

Aktuelle Herausforderungen

Sportentwicklung

- > Qualität nachhaltig verbessern
- > Vielfalt der Angebote ausbauen und neue Angebote entwickeln
- > Anschluss an internationale Entwicklungen im Judo halten



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



1. die historische Entwicklung

Aktuelle Herausforderungen

Organisationsentwicklung

- > Vereine unterstützen
- > ehrenamtliche Basis mitnehmen und Verbandsbindung stärken
- > Strukturen übersichtlicher gestalten und Abläufe vereinfachen



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



2. Technischer Hintergrund

Neue **Einteilung** in

- Grundprogramm und
- Erweiterungsprogramm

Ausblick: anschließend bei Dan-Graden

- Master und
- Experte



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



2. Technischer Hintergrund

Grundkampfkonzepktion des DJB

- > zuerst Einstiegstechniken
- > dann Erweiterung und Vertiefung

Ziel ist Progression in

- Technikausführung (Wiederholung)
- Schwierigkeitsgrad



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



2. Technischer Hintergrund

Grundkampfkonzepktion des DJB

Öffnung zu:

- situative Problemlösungen
- Interaktion Tori/Uke

> weg von reiner Technikvermittlung

Weitere Kriterien:

- Wettkampfrelevanz
- technischer Hintergrund (Gefahrenpotential)



柔道



2. Technischer Hintergrund

Komplexe Ideen hinter der „einfachen“ Struktur

- 16 Wurftechniken bilden einen **verbindlichen Technikpool** aus:
 - allen Techniken der Grundkampfkonzeption
 - den statistisch 10 erfolgreichsten Wettkampftechniken
 - den beiden ersten Stufen der Gokyo-no-waza
- **Große Flexibilität** durch Wahlmöglichkeit der Techniken bei jedem Kyu-Grad (Hauptseite, Gegenseite, Fußtechnik)
- Werfen in alle **grundlegenden Aktionsrichtungen** wird vermittelt
- **Beidseitigkeit** ist verbindlich
- **Sinnvolle methodische Reihung** durch Layout des Plakats induziert
- **erzwungene Wiederholung** durch steigende Anzahl der zu beherrschenden Techniken (3 > 6 > 9 > 12) aus dem 16er Pool.
- Grundlegende Formen von **Aktion und Reaktion** von Uke und Tori werden vermittelt (ohne Bild)
- **Transparenz** im Lehr-/Lernprozess: wo stehe ich, was kommt als nächstes?

Kriterien für
Pool-Einteilung



Quelle: DJB – Arbeitsgruppe zur Prüfungsordnung



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Grundfrage:

Welches Ziel verfolge ich?

Wie will/kann ich es erreichen?

> Ausbildungskonzeption des DJB

> Einteilung in Phasen



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Ziele

1. Hinführen zur Selbständigkeit
 - im Training
 - im Wettkampf
2. Judo selbst vermitteln können
3. Judo verstehen und weiterentwickeln



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Phasen (im Kyu-Bereich)

1. Hineinwachsen (Anfänger)
- muss angeleitet werden
2. Aktiver Teilnehmer (Fortgeschrittener)
- kann auch alleine trainieren, braucht Impulse



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Phasen (im Dan-Bereich)

3. Judo leben (Dan-Träger)

- kann anleiten, bildet sich fort

4. Experte (ab 4. Dan)

- hat Verantwortung, bildet fort



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Didaktischer Überbau:

Phasen eines Judolebens und zu erwerbende Kompetenzen

bis 4. Kyu: „Hineinwachsen ins Judo“	3. bis 1. Kyu: „Aktiver Teil der Community werden“
... hat den Weg in einen Verein gefunden	... nimmt selbstständig am Training im Verein/Dojo teil
... ist gut in den Trainingsablauf der Gruppe integriert	... beginnt über den Tellerand zu schauen.
... kann weitgehend ohne besondere individuelle Betreuung in der Gruppe trainieren	... gibt in einem Training im Vereins-/Dojo-Rahmen weniger Erfahrenen Mitübenden Tipps und Hinweise
... ist gut auf den kommenden Abschnitt vorbereitet.	... findet den persönlichen Schwerpunkt
1. bis 3. Dan: „Judo leben - Judoka sein“	ab 4. Dan: „Umfassende Expertise erlangen“
... kann an spezialisierten Übungs- und Trainingsangeboten außerhalb der Vereins-/Dojoebene (Lehrgänge, Trainingslager, Ausbildungen, ...) teilnehmen und Übungsangebote im Verein/Dojo leiten.	... kann Trainings- und Übungsangebote auch außerhalb des Vereins-/Dojorahmens (Lehrgänge, Trainingslager, Ausbildungen, ...) konzipieren und gestalten.
... reift innerhalb des persönlichen Schwerpunkts	... ist ein umfassender Judoexperte in Praxis und Theorie

Quelle: DJB – Arbeitsgruppe zur Prüfungsordnung



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Hintergrund: **Kompetenzbegriff**

- > Wissen/Können und Selbständigkeit/Verhalten
- > Umsetzen des Wissens = Performanz
- > Woran kann ich erkennen, dass ein Ziel erreicht wurde? = Indikatoren



柔道

3. Didaktischer Hintergrund

Hintergrund: **Kompetenzbegriff**



Kompetenz	Performanz	Indikatoren
Fähigkeit und Bereitschaft bestimmte Handlungen in einem bestimmten Kontext auf eine bestimmte Art und Weise auszuführen	Vollzug dieser Handlungen	beobachtbare Merkmale im Handlungsvollzug, die auf ein erreichtes Niveau der Kompetenz schließen lassen





Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Handlungsfelder

- > werden vom DJB in der neuen PO definiert
- > Training, Wettkampf, Ausbildung, Organisation
- > Tabelle „Niveaustufen“-Tabellen
(Progression bei den Indikatoren)



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道

3. Didaktischer Hintergrund

Beispiel: Tabelle zum Thema
„Tiefe in geschlossenen Situationen“

Niveau 1	Techniken des Grundprogramms DJB-Musterlösungen zur situativen Anwendung dieser Techniken
Niveau 2	beinhaltet zusätzlich die Techniken des Erweiterungsprogramms DJB-Musterlösungen zur situativen Anwendung dieser Techniken
Niveau 3	beinhaltet zusätzlich die Techniken des Masterprogramms DJB-Musterlösungen zur situativen Anwendung dieser Techniken Nage-no-Kata, Katame-no-Kata, Gonosen/Nage-waza-ura-no-Kata
Niveau 4	beinhaltet zusätzlich die Techniken des historischen Programms Ju-no-Kata, Kodokan Goshinjutsu, Kime-no-Kata, Itsutsu-no-Kata, Koshiki-no-Kata



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Handlungsfelder

1. Sportpraktische Fähigkeiten
> Breite - Tiefe / Situationen
2. Theorie
> Methodik, Biomechanik, Regelkunde ...



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Handlungsfelder

3. Persönlichkeit

> Eigeninitiative, Judo-Werte ...

4. Ziel:

> Die Normen „leben“



柔道



3. Didaktischer Hintergrund

Didaktischer Überbau:

Phasen eines Judolebens und zu erwerbende Kompetenzen

Kompetenzbereiche		Beispiele
Fachkompetenzen	Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> Ausführung von Judo-Techniken (Nage-, Katame-, Atemi-waza) und ihren Anwendungen in geschlossenen (Kata) und offenen Situationen (Randori, Shiai)
	Kenntnisse	<ul style="list-style-type: none"> Kenntnisse der Funktionsprinzipien der praktischen Fertigkeiten Kenntnisse über Geschichte und Philosophie des Kodokan Judo Kenntnisse über lernen, trainieren und vermitteln von Judo in Praxis und Theorie
Personale Kompetenzen	Selbstständigkeit	<ul style="list-style-type: none"> Eigenverantwortliche Teilnahme am Training im Verein Nutzung zusätzlicher Informationsquellen Teilnahme am Judo außerhalb des eigenen Vereins (Wettkämpfe, Lehrgänge usw.)
	Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützung anderer beim Lernen, Üben und Trainieren Engagement bei Gemeinschaftsaufgaben im Verein und im Verband



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



4. Theoretischer Hintergrund

Nachvollziehbare **Struktur** im Aufbau

Weiß-gelb als „Einstiegsgürtel“

Jede Stufe hat einen Namen

> Progression durch Erweiterung und Vertiefung
(Einsteiger, Wettkämpfer, Trainer, Funktionär)



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



4. Theoretischer Hintergrund

JUDO
DEIN KAMPFSPORT

8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)
„Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

Ukemi - Fallen
Vor über 100 Jahren auch verletzungsfrei wieder aufstehen. Dazu gehören Mat und Selbstschulung.

Nage-Waza - Werfen
Der Judo-Wurf ist ein zentraler Element des Judo. Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judo-ka als gegenseitig helfen.

Osaekomi-Waza - Halten
Bei einem Katagiri wird ein Judo-ka auf dem Rücken festgehalten.

Rei - die Begrüßung
Durch die Begrüßung werden die Judo-ka unter einander, Vorkämpfer, Helfler und Zuschauer verbunden.

Maitta - das STOP-Signal
Das zentrale Abzeichen ist das Aigaken im Judo. Die andere Judo-ka können in diesem Fall die Gesetze befolgen und die Aktion sofort beenden.

Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).
Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.
Judo ist ein Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten, gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig.
Bei weiteren Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Trainerinnen und Trainer des Judo-Vereins vor Ort gerne.



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



4. Theoretischer Hintergrund

GRUNDPROGRAMM STAND

DJB **DAX**

7. Kyu „Fallen, Werfen, Halten“
3 Würfe (je Richtung 1 Wurf)

6. Kyu „Vertiefung Fallen, Werfen, Halten“
6 Würfe (je Richtung 2 Würfe)

5. Kyu „Anwenden und Befreien“
9 Würfe (je Richtung 3 Würfe)

4. Kyu „Werfen auf einem Bein und Hebeln“
12 Würfe (je Richtung 4 Würfe, davon 3 einseitige Techniken, Abdeckung der DJB-Grundkernkonzeption)

	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu
Hauptseite	Moote-saei-nage	Iki-otoshi	Tsurikomi-goshi	Uchi-mata*
Gegenseite	O-goshi	Ippon-saei-nage	Sode-tsukidomi-goshi	Koshi-guruma
Fußtechniken	De-ashi-basai	O-saei-gali	Ko-uchi-gali	O-saei-gali*
weitere Techniken	Uki-goshi	Ko-setsu-gate	Sasen-tsukidomi-uchi	Hanei-goshi*

3 von 16 Wurftechniken:
 • 1 Eindeckschwanz zur Hauptseite
 • 1 Eindeckschwanz zur Gegenseite
 • 1 Fußtechnik

6 von 16 Wurftechniken:
 • 2 Eindeckschwänze zur Hauptseite
 • 2 Eindeckschwänze zur Gegenseite
 • 2 Fußtechniken

9 von 16 Wurftechniken:
 • 3 Eindeckschwänze zur Hauptseite
 • 3 Eindeckschwänze zur Gegenseite
 • 3 Fußtechniken

12 von 16 Wurftechniken:
 • verbündliche Techniken*
 • 3 Eindeckschwänze zur Hauptseite
 • 2 Eindeckschwänze zur Gegenseite



Württembergischer Judo-Verband e.V.

4. Theoretischer Hintergrund



柔道



ERWEITERUNGSPROGRAMM STAND

3. Kyu
„Sensationelle Technikwelten“

2. Kyu
„Die Judo-Taktik“

1. Kyu
„Das eigene Judo-Profil“

3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
15 Würfe 3 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm	18 Würfe 8 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm	20 Würfe 9 von 12 aus dem Erweiterungsprogramm zusätzlich 1 Wahlfachwurf
Tori-neri* Tori-otoshi* Okui-uki-basi Uki-goshi	Soto-ukikata* Semi-gashi* Aji-gurama Utsuri-goshi	Uki-sage* Ko-uchi-ukikata* Uki-otoshi Kata-gurama
15 von 28 Wurftechniken: • verbindliche Techniken * • 3 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm • je 1 Kotehi, 1 Finesse, 1 Kombination	18 von 28 Wurftechniken: • verbindliche Techniken * • 6 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm • je eine Griffenbearbeitung mit Wurf aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu	20 von 28 Wurftechniken: • verbindliche Techniken * • 9 von 12 Wurftechniken aus dem Erweiterungsprogramm • je 2 Kotehi, 2 Finesse, 2 Kombinationen



柔道



4. Theoretischer Hintergrund Kriterien für Inhaltepools (Beispiel Wurftechniken)

bis 4. Kyu: „Hineinwachsen ins Judo“

- ... Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza, die:
- als Wettkampftechniken weit verbreitet sind
 - Grundlage für die Grundkampfkonzeption des DJB sind
 - im ersten Ausbildungsabschnitt geeignete Einstiegstechniken sind

3. bis 1. Kyu: „Aktiver Teil der Community werden“

- ... Wurftechniken aller Kategorien, die
- sich aus Grundtechniken heraus differenzieren
 - Einführungstechniken in Sutemi-waza sind (wurden aus Gründen der Verletzungsprävention aus dem Grundprogramm ausgeklammert)
 - im Alltag von Kyu-Trägern und auf Wettkämpfen relevant sind

1. bis 3. Dan: „Judo leben - Judoka sein“

- ... Wurftechniken aller Kategorien, die
- die zum Erbe des Judo gehören
 - selten praktiziert werden, aber zumindest in jüngerer Zeit noch ab und zu auf Wettkämpfen gemacht wurden und werden
 - in den verschiedenen Kata enthalten sind

ab 4. Dan: „Umfassende Expertise erlangen“

- ... Wurftechniken, die:
- praktisch nur noch von historischem Interesse sind
 - dennoch zu den offiziellen Techniken des Kodokan-Judo gehören



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



4. Theoretischer Hintergrund

Begrifflichkeiten

Auch dt. Begriffe werden definiert (z.B. Standardsituation)

Uchi-Komi, Randori etc. - Was wird erwartet?

Grundsatz: „Funktionalität vor Namen“

Rolle und Verantwortung von Uke und Tori



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



4. Theoretischer Hintergrund

Person Kano

- > Pädagoge
- > bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist
- > gegenseitiges Helfen zu beiderseitigem Wohlergehen



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

1. Regelwerk

Judo als Kampf-Sportart

Zwei Ziele

- Körperertüchtigung
- Gegner besiegen



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

1. Regelwerk

Daher die Fragen:

- Was darf ich (nicht)?
- Wann habe ich einen Kampf gewonnen?

Das erforderte ein Erziehungs- und Werte-System (Verantwortung für das beiderseitige Wohlergehen und den Fortschritt)



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

2. Funktionalität der Techniken

Stand

- Zug/Druck, Angriffspunkte, Schwerpunkt

Boden

- Wie funktioniert ein Hebel bzw. ein Würger?
- Wie ist ein Haltegriff definiert?



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

3. Wie unterrichte ich Techniken?

Merkmale der Technik

„Knackpunkte“

- ganzheitlich oder in Abschnitten unterrichten?

Sinnvolle Situation

- nutzen/schaffen

Frage: WANN funktioniert eine Technik?



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

Ausbildungsschwerpunkte für jeden Grad:



Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel

Das ist Judo: Fallen, Werfen, Halten

Vertiefen und variieren: mehr Fallen, Werfen, Halten

Würfe vielfältig anwenden und sich am Boden befreien

Werfen auf einem Bein, angreifen und verteidigen im Stand und Boden

Sensationelle Technikwelten: Sutemi-waza, kombinieren, kontern, hebeln

Intelligente Judo-Taktik: Griffe, Positionen, Übergang Stand-Boden, würgen



Das eigene Judo-Profil: Wettkampf, Kata, Taiso, Selbstverteidigung

Transparenz für
Lehrende und
Lernende!



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

4. Rolle von Uke und Tori

Tori führt die Technik aus

- Er muss wissen, wie die Technik geht
- Er muss dieses Wissen anwenden können



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



5. Wissenschaftlicher Hintergrund

4. Rolle von Uke und Tori

Uke ermöglicht die Technik

- Er muss wissen, was zu tun ist (z.B. die Situation anbieten)
- Er muss konstruktiv sein (nicht blocken, ausweichen etc.)
- Er ist verantwortlich für den Fortschritt Toris
- > Er „muss sich freuen, wenn Toris Technik funktioniert“



Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



6. Fazit

Merkmale des neuen Systems für Kyu-Grade

- Der 8. Kyu wird Einstiegsgürtel zur **Mitgliedergewinnung**
- eingängige, **leicht zu merkende Strukturierung** der Inhalte
- **Wiederholungen** von Inhalten zur Festigung und Verbesserung
- **Flexibilität** bei der Zuordnung von Inhalten zu Kyu-Graden
- Inhaltepools aus allen offiziellen Kodokan-Techniken und „**DJB-Musterlösungen**“ für Kampfsituationen (bei Bedarf **kurzfristig anpassbar**)
- Berücksichtigung der **Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen**
- Passung mit **Ausbildungs- und Rahmentrainingskonzeptionen** des DJB und der Landesverbände
- **Wissenschaftsfundierung** als „Visitenkarte“ für Schulen und Hochschulen





Württembergischer Judo-Verband e.V.



柔道



7. Problematisierung

Können sich aus der neuen Prüfungsordnung auch Probleme ergeben?