



Extrakt zum Thema Kata des DJB für Kyu-Graduierungen



	Niveaustufe 1:	Niveaustufe 2:	
	7. bis. 4. Kyu	3. bis 1. Kyu	1. Kyu (braun): „Das eigene Judoprofil Kata “
Kata*: Technikausführung als Lösung einer geschlossenen Situation	Grundprogramm: Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus	Grundprogramm: Führt zweiphasige Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form aus	Individueller Schwerpunkt ca. 10 technische Aktionen
*Kata wird hier im ursprünglichen Sinn als Üben von Techniken in geschlossenen Situationen und nicht als Demonstration einer Technikfolge verstanden.	zweiphasig: Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -> dann“	Erweiterungsprogramm: Führt zweiphasige Interaktionsketten in mäßigem Tempo in Grobform aus	Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl
	Aktive Herstellung von Ausgangssituationen beim kooperativen Üben von Judotechniken („katamäßiges“ Üben)	Lernende sollen befähigt werden, ihren individuellen Schwerpunkt zu bilden: - Wettkampf - Kata - Selbstverteidigung - Taiso	



Kata im Kyu-Programm

Umsetzung im WJV - Teil 1



Generell	Niveaustufe 1	Niveaustufe 2	
	7. bis. 4. Kyu	3. und 2. Kyu	1. Kyu
Kata sollte von Anfang an geübt und möglichst auch geprüft werden, damit der Judoka beim 1. Kyu den Schwerpunkt KATA wählen kann	Kodomo-no-Kata üben, um eine Basis zu erwerben		
Prüfung: Demonstration von ausgewählten Prüfungsinhalten in Form von Kata	Zuerst eine Technik als Form üben	eigene Kurz-Kata mit Techniken aus dem Graduierungsprogramm entwickeln	Nage-no-Kata oder Potpourri über ein Thema oder verschiedene Techniken



Kata im Kyu-Programm

Umsetzung im WJV - Teil 2



Generell	Niveaustufe 1	Niveaustufe 2	
	7. bis. 4. Kyu	3. und 2. Kyu	1. Kyu
An und Abgrüßen	Angrüßen zu Joseki/Shomen + An- und Abgrüßen nur im Stand auf 2 m Abstand: - geringer Platzbedarf - einfache Orientierung	Angrüßen zu Joseki/Shomen + An- und Abgrüßen im Stand oder Boden auf 6 m Abstand - Hinführung zu Kodokan-Kata	An- und Abgrüßen entsprechend der gewählten Kata
Laufen	niedrige Graduierung: auch im Stand möglich (Schaukeln als Kuzushi) generell im Judo immer Schleifschritt daher: - Ayumi-ashi oder - Tsugi-ashi	- Ayumi-ashi oder - Tsugi-ashi	- Ayumi-ashi oder - Tsugi-ashi
Techniken	ausgewählte Techniken aus - dem Standprogramm oder - dem Bodenprogramm - oder Übergänge Stand/Boden	ausgewählte Techniken aus - dem Standprogramm oder - dem Bodenprogramm - oder Übergänge Stand/Boden	10 Techniken aus den Kodokan-Kata des Dan-Graduierungsprogramms



Kata im Kyu-Programm

Umsetzung im WJV - Teil 3



Generell	Niveaustufe 1	Niveaustufe 2	
	7. bis. 4. Kyu	3. und 2. Kyu	1. Kyu
Ausführung der Techniken	<p>akzeptable Präzision, geringe Dynamik</p> <p><u>Grundprogramm:</u> zweiphasige Interaktionskette (zweiphasig: Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -> dann“) - in mäßigem Tempo und - in Grobform</p>	<p>befriedigende Präzision, mittlere Dynamik</p> <p>Techniken aus dem <u>Grundprogramm:</u> zweiphasige Interaktionsketten - in flüssigem Tempo und - in verfeinerter Form</p> <p>Techniken aus dem <u>Erweiterungsprogramm:</u> zweiphasige Interaktionskette (zweiphasig: Tori reagiert auf eine Aktion Ukes im Sinne von „wenn -> dann“) - in mäßigem Tempo und - in Grobform</p>	<p>befriedigende Präzision, mittlere Dynamik</p> <p>2-phasige Interaktionsketten - in flüssigem Tempo und - in verfeinerter Form</p>
Ukemi	nur bei der Graduierung zum 7. oder 6. Kyu wählbar		