Kyu-Prüfung

Vorbereitung für Judokas und Trainer

Stand: 01.11.2018

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Ziele

- Transparenter, klarer Ablauf zur Gestaltung von Prüfungen und der dazu gehörigen Vorbereitung
- Keine (längere) Unterbrechung des Wettkampf-Trainings durch Training für Gürtelprüfung
- Jeder normal begabte Judoka muss bei regelmäßiger Trainingsteilnahme die Gürtelprüfung schaffen
- Ausbildungsinhalte sollen vollständig und möglichst nachhaltig vermittelt werden

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Gedanken

- Prüfungsordnung ist lt. Definition (auch) eine Ausbildungs-ordnung … letztendlich DIE Ausbildungsordnung des DJB
- Vorbereitungszeit ist (in der Regel) 6 Monate und beginnt damit nach der letzten Gürtelprüfung
- Training für Prüfung und für Wettkampf sollten sich ergänzen
- Einige der neu gelernten Techniken könnten/sollten das Technik-Repertoire des Judokas erweitern
- Wettkampfnahe Varianten einer Technik sind zulässig für die Gürtelprüfung (sie sind sogar erwünscht !)

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Herausforderungen

- Judokas trainieren in unterschiedlichen Gruppen bei unterschiedlichen Trainern
- Verschiedene Prüfungsinhalte für Judokas in einer Gruppe
- Eigenverantwortung der Judokas ist gering
- Einheitliche Sicht auf den Ablauf der Vorbereitung bei Trainern und Judokas ist erforderlich
- Training für Kyu-Prüfungen sollte das Wettkampf-Training bereichern (und nicht stören)
- Bei regelmäßigem Training soll die Prüfung machbar sein

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

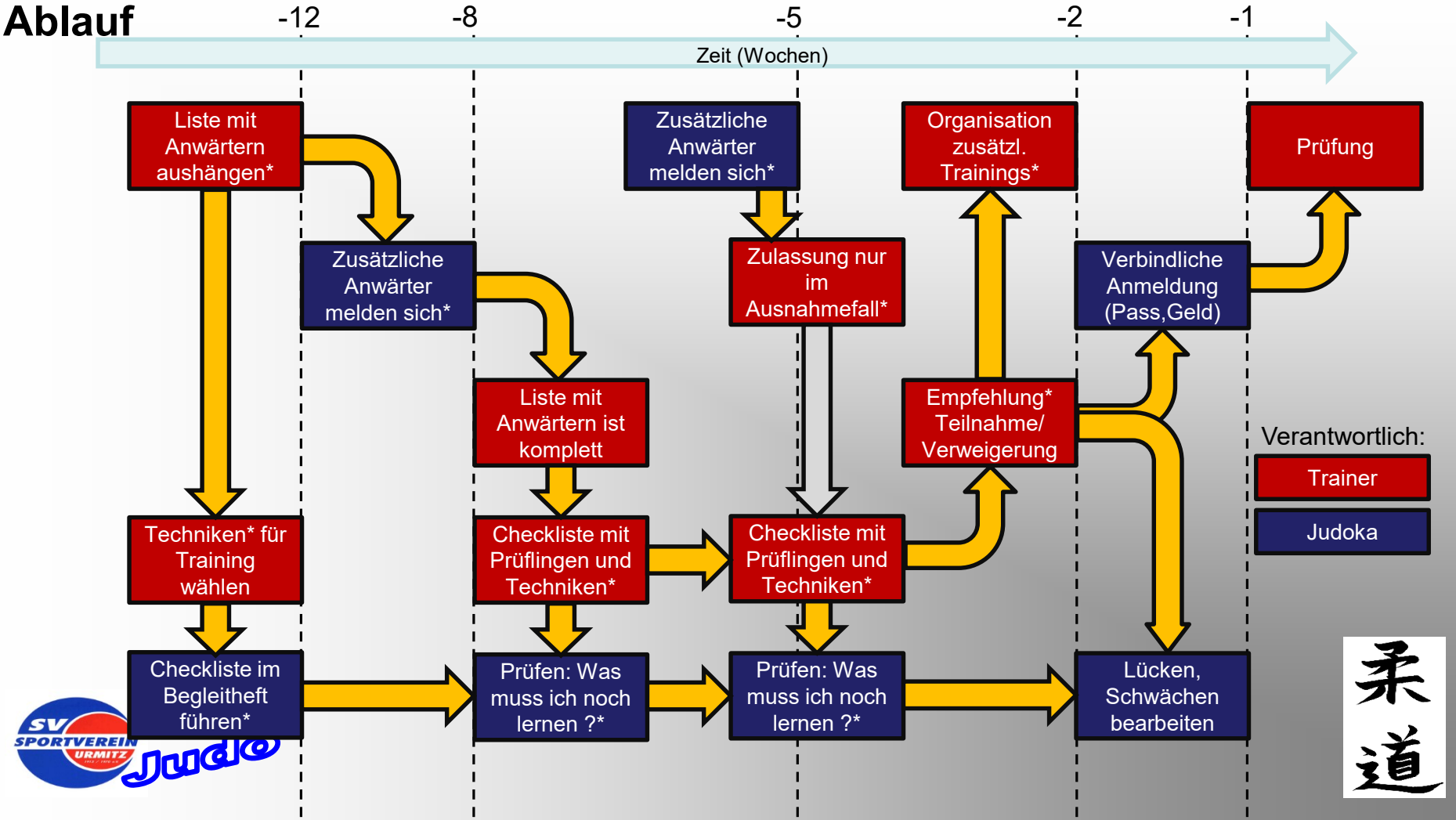
Lösungen

- Die Vorbereitung beginnt möglichst früh
- Der Ablauf wird beschrieben, veröffentlicht und ist verbindlich
- Die Checkliste ist von **allen** Trainern zu führen
- Judokas führen das Begleitheft – es wird bei der „Zulassung“ zur Prüfung vorgezeigt
- Im Wettkampftraining (Mi.) werden gezielt Techniken aus den Kyu-Programmen eingebaut
- Spezielles Training für Kyu-Prüfungen ist freitags
- Kata wird nur im Abendtraining gelehrt

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Ablauf


-12
-8
-5
-2
-1
Zeit (Wochen)
Liste mit Anwärtern aushängen*
Zusätzliche Anwärter melden sich*
Zusätzliche Anwärter melden sich*
Organisation zusätzl. Trainings*
Prüfung
Zulassung nur im Ausnahmefall*
Verbindliche Anmeldung (Pass,Geld)
Liste mit Anwärtern ist komplett
Empfehlung* Teilnahme/ Verweigerung
Techniken* für Training wählen
Checkliste mit Prüflingen und Techniken*
Checkliste mit Prüflingen und Techniken*
Checkliste im Begleitheft führen*
Prüfen: Was muss ich noch lernen ?*
Prüfen: Was muss ich noch lernen ?*
Lücken, Schwächen bearbeiten
Verantwortlich:
Trainer
Judoka
SV SPORTVEREIN URMITZ
Judo
柔道

Ablauf (Erläuterungen 1)

Liste mit Anwärtern aushängen*

Die Liste sollte möglichst früh nach Festlegung des Prüfungstermins ausgehängt werden; spätestens aber 15 Wochen vorher. Es werden alle Judokas, die laut Vorbereitungszeit und empfohlenen Alter in Frage kommen, die auch im Training sind.

Techniken* für Training wählen

Anhand Judokas und Programm wählen die Trainer der Wettkampfgruppe (Mi.) Techniken aus, die für Wettkampf wichtig sind. Diese werden dort schwerpunktmäßig und wettkampforientiert geübt.

Checkliste im Begleitheft führen*

Der Leitfaden für die Judokas ist das Begleitheft zur Kyu-Prüfung. Dieses sollte immer in der Tasche sein und regelmäßig (jede Woche) überarbeitet werden.

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Ablauf (Erläuterungen 2)

Zusätzliche Anwärter melden sich*

Judokas, die nicht auf der Liste stehen, können sich bis zu einem festgesetzten Termin von einem Trainer eintragen lassen. Die Voraussetzungen (Vorbereitungszeit, Alter, Trainingsteilnahme) müssen allerdings stimmen.

Zulassung nur im Ausnahmefall*

Nach dem festgesetzten Termin ist eine Ergänzung der Liste nur noch im Ausnahmefall (Krankheit, Verletzung o.ä.) möglich.

Checkliste mit Prüflingen und Techniken*

Aus der Liste der Anwärter ergibt sich die „Checkliste“. Die Techniken, die schwerpunktmäßig trainiert werden, sollten hier gekennzeichnet werden. Erfolgreich demonstrierte Techniken werden für den Judoka notiert. Die Technik ist an zwei Tagen zu zeigen (siehe auch „Checkliste“).

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Ablauf (Erläuterungen 3)

Prüfen: Was muss ich noch lernen ?*

Der Judoka trägt seine Lernerfolge in sein Begleitheft ein. Im Idealfall sollte es deckungsgleich mit der Checkliste sein. Bei Fragen oder größere Lücken sollte er den Trainer ansprechen.

Empfehlung* Teilnahme/ Verweigerung

Zwei Wochen vor der Prüfung werden Checkliste und auch Begleitheft kontrolliert. Bei Lücken muss geklärt werden, die diese geschlossen werden. In extremen Fällen kann auch die Teilnahme zur Prüfung verweigert werden.

Organisation zusätzl. Trainings*

Sind die Lücken nicht im regulären Training zu schließen, muss man weitere oder individuelle Trainingseinheiten gemeinsam mit dem Judoka planen. Ggf. muss auch ein zusätzlicher Trainer eingeplant werden.

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Liste mit Anwärtern

- Erstellt durch Prüfungsverantwortlichen
- Erstellt nach der letzten Prüfung, sobald der Termin feststeht
- Prüfungstermin und „Meldeschluss“ stehen auf der Liste
  Enthält Name, Vorname, Jahrgang, letzte Prüfung und angestrebten Kyu
- Ergänzungen können bis zum „Meldeschluss“ erfolgen auf Zuruf durch Trainer

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Checkliste

- Erstellt durch Prüfungsverantwortlichen nach „Meldeschluss“
- Ergänzungen nur im Ausnahmefall und Absprache im Trainerkreis
- Markieren Schwerpunkt-Techniken für Wettkampfgruppe durch die zuständigen Trainer
- Protokollieren aller (erfolgreichen) Demos der Anwärter

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Checkliste (Beispiel für 5. Kyu)

Kyu-Prüfung: Sammelliste

5. Kyu (oranger Gürtel)
Mindestalter: 9 Jahre (10. Lebensjahr)

Die Techniken sollen an zwei verschiedenen Tagen selbständig und korrekt ausgeführt

		Falltechnik				Aufgaben im Stand													Komplexaufgaben						Au	
		Judorolle vorwärts über ein Hindernis (beidseitig)		Seitwärts (beidseitig) UND rückwärts		Harai-Goshi		O-Soto-Gari		Okuri-Ashi-Barai (beidseitig)		Sasae-Tsuri-Komi-Ashi ODER Hiza-Gurume		Morote-Seoi-Nage					Uke weicht nach Angriff aus oder steigt über - Tori setzt nach und wirft (Kombination)		Uke greift mit Eindrehtechnik oder Fußtechnik an - Tori weicht aus oder steigt über und kontert				1 Angriff gegen mittlere Bank mit Juji-Gatame beenden	
Vorname, Name		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		1	2	1	2	1	2	1	2
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										

Kyu-Prüfung: Sammelliste

	ufgabe im (zum) Boden								Randori			
	1 Befreiung aus der Beinklammer		Verteidigung in eigener Rückenlage		Ukes Befreiungsversuch aus Haltegriff zu Ude-Garami nutzen		Ukes Befreiungsversuch aus Haltegriff zu Juji-Gatame nutzen		Bodenrandori mit Ausgangssituation - Beinklammer beginnen		Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen ohne den Griff zu lösen	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1												
2												
3												
4												
5												
6												

Schwerpunkte des Wettkampftrainings mit Sternchen o.ä. kennzeichnen

柔道

Begleitheft

- Erhält der Judoka bei seiner Prüfung (für die nächste !)
- Das Heft gehört zu den Unterlagen im Training und ist regelmäßig nach dem Training und zu Hause zu bearbeiten
- Der Judoka kann nur dann eine erfolgreiche Prüfung absolvieren, wenn er die Aufgaben überwiegend und mit gutem Wissen mit „grün“ kennzeichnen kann
- Der Trainer kontrolliert das Heft nicht; lediglich zur „Zulassung“ bei der Prüfung

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道

Begleitheft (Beispiel für 5. Kyu)

Prüfungsfach: Anwendungsaufgabe Stand

Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter)

Meine Einschätzung: Ich kann es ...

... noch nicht so gut | noch verbessern | schon ganz gut

Trainer/in: Die gezeigte Leistung ...

...reicht noch nicht | ist mittelmäßig | ist okay

Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußwurf angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination)

Meine Einschätzung: Ich kann es ...

... noch nicht so gut | noch verbessern | schon ganz gut

Trainer/in: Die gezeigte Leistung ...

...reicht noch nicht | ist mittelmäßig | ist okay

PRÜFUNGSINHALTE

YOKO - Tipps

- Das Kontern und das Kombinieren soll eine logische Verkettung zweier Angriffe sein. Bei der Kombination musst du nach eigenem Angriff schnell und sinnvoll auf Ukes Verteidigung reagieren und beim Kontern auf Ukes Angriff.
- Übe mehrere Möglichkeiten mit verschiedenen Partnern und zeige in der Prüfung deine beiden Favoriten.

Prüfungsfach komplett:

.....

Datum, Unterschrift Trainer/in

Viertes Prüfungsfach: Anwendungsaufgabe Stand 13

SV SPORTVEREIN URMITZ Judo

柔道