Konzept für eine Modulare Ausbildung von Dan-Graduierungslehrgängen im NWDK

Einführung

Judo ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die sowohl körperliche als auch geistige Disziplin betont. Um den Lernenden eine umfassende und systematische Ausbildung zu bieten, ist ein modulares Ausbildungskonzept von unschätzbarem Wert. Dieses Konzept ermöglicht den Lernenden, ihre Kompetenzen schrittweise und methodisch sinnvoll aufeinander aufbauend zu entwickeln, während sie verschiedene Techniken und Prinzipien der Nage- und Katame- waza und der verschiedenen Kata erlernen.

Ziele des Modulsystems

Das modulare Ausbildungssystem im Judo hat mehrere Hauptziele:

- *Strukturierte Lernpfade:* Sicherstellung, dass die Lernenden ihre Kompetenzen auf einer gesicherten Grundlage entwickeln.
- *Individuelle Anpassung:* Anpassung des Trainings an die individuellen Bedürfnisse und Fortschritte der Lernenden.
- *Transparenz:* Entwicklung spezifischer Kompetenzen in klar definierten Modulen.
- *Motivation und Engagement:* Förderung der Motivation durch erkennbare Fortschritte und Erfolge in jedem Modul.

Aufbau der Module

Das Ausbildungssystem ist in die Module Nage-waza ("Wurftechniken"), Katame-waza ("Kontrolltechniken") und Kata (Obligatorik und Wahlbereich) unterteilt. Jedes Modul ist auf eine bestimmte Fertigkeitsstufe und einen bestimmten Ausbildungsabschnitt zugeschnitten.

Evaluierung und Fortschrittskontrolle

Das modulare Ausbildungssystem sieht regelmäßige Evaluierungen vor, um den Fortschritt der Lernenden zu kontrollieren und um sicherzustellen, dass sie bereit sind, zum nächsten Modul überzugehen.
Diese Evaluierungen beinhalten:

- *Praktische Prüfungen*: Demonstration der Techniken in den geforderten Niveaustufen.
- *Feedback*: Individuelles Feedback und Anleitung zur weiteren Verbesserung.

Schlussfolgerung

Ein modulares Ausbildungssystem im Judo bietet eine strukturierte und flexible Methode, um die Kompetenzen der Lernenden systematisch zu entwickeln. Durch klar definierte Module, regelmäßige Evaluierungen und individuelle Anpassungen wird sichergestellt, dass jeder Lernende sein volles Potenzial entfalten kann und eine tiefere Wertschätzung für das Judo entwickelt.

Konzept für eine Modulare Ausbildung von Dan-Graduierungslehrgängen im NWDK

Modul 1: Nage-waza (Wurftechniken) für 1. bis 3. Dan

In diesem Modul werden alle unten genannten Techniken aus freien Interaktionen vermittelt. Es umfasst die Techniken des Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramms, die sich wiederum ausfolgenden Quellen speisen:

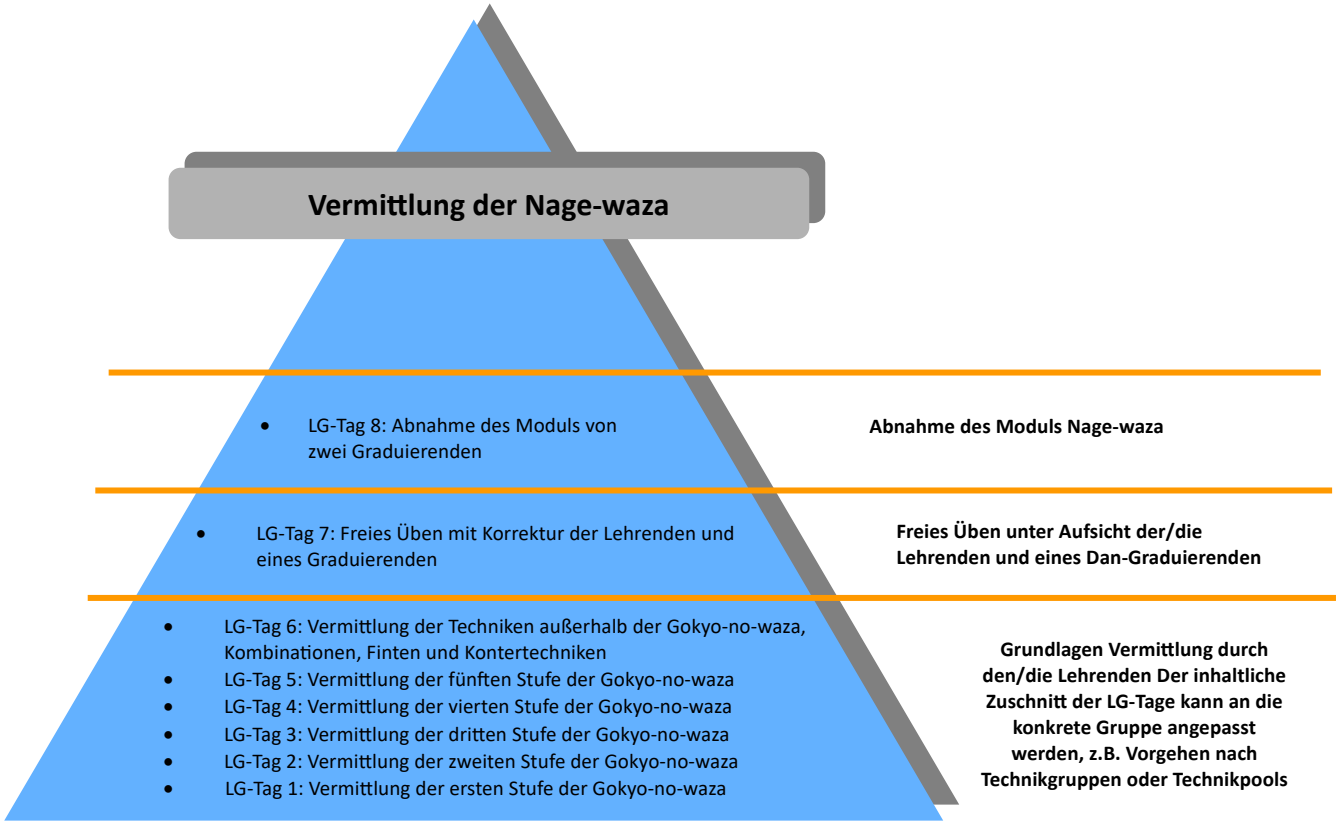
- 40 Würfe der Gokyo-no-waza.
- Kombinationen, Finten, Konter und Lösungen für Ai-yotsu und Kenka-yotsu.
- 12 Shinmeisho-/Habukareta-waza (Techniken außerhalb der Gokyo).

Das Modul Nage-waza (Wurftechniken) für den 1. bis 3. Dan umfasst einschließlich Überprüfung acht Lehrgangstage mit je vier Unterrichtseinheiten (=drei Zeitstunden) pro Tag.

- In den ersten sechs Einheiten werden die oben genannten Inhalte vermittelt ("Input-Einheiten"). Zwischen den Einheiten sollten zwei Wochen Übungsphase in den Heimatvereinen eingeplant werden.
- In der siebten Einheit werden die zuvor vermittelten Inhalte von den Lehrgangsteilnehmern vor einer Kommission (Lehrenden und Dan-Graduierenden) demonstriert, um eventuellen Nachbesserungsbedarf für die Zeit bis zur Prüfung festzustellen.
- In der achten Einheit erfolgt die Überprüfung durch eine Graduierungskommission (zwei Dan-Graduierende).

Wenn das Modul Nage-waza bestanden wurde, wird dies in der Karte ***„Schritt für Schritt zum schwarzen Gürtel“*** eingetragen und mit Unterschrift und NWDK-Mitgliedsnummer des Graduierenden bestätigt. Mit Einführung der digitalen Mitgliederverwaltung des DJB erfolgt der Eintrag in den **Digitalen Judopass**.

Modul 1: Schematische Darstellung des Moduls Nage-waza für 1. bis 3. Dan



Modul 2: Katame-waza (Bodentechniken) für 1. bis 3. Dan

Dieses Modul widmet sich den Bodentechniken und umfasst:

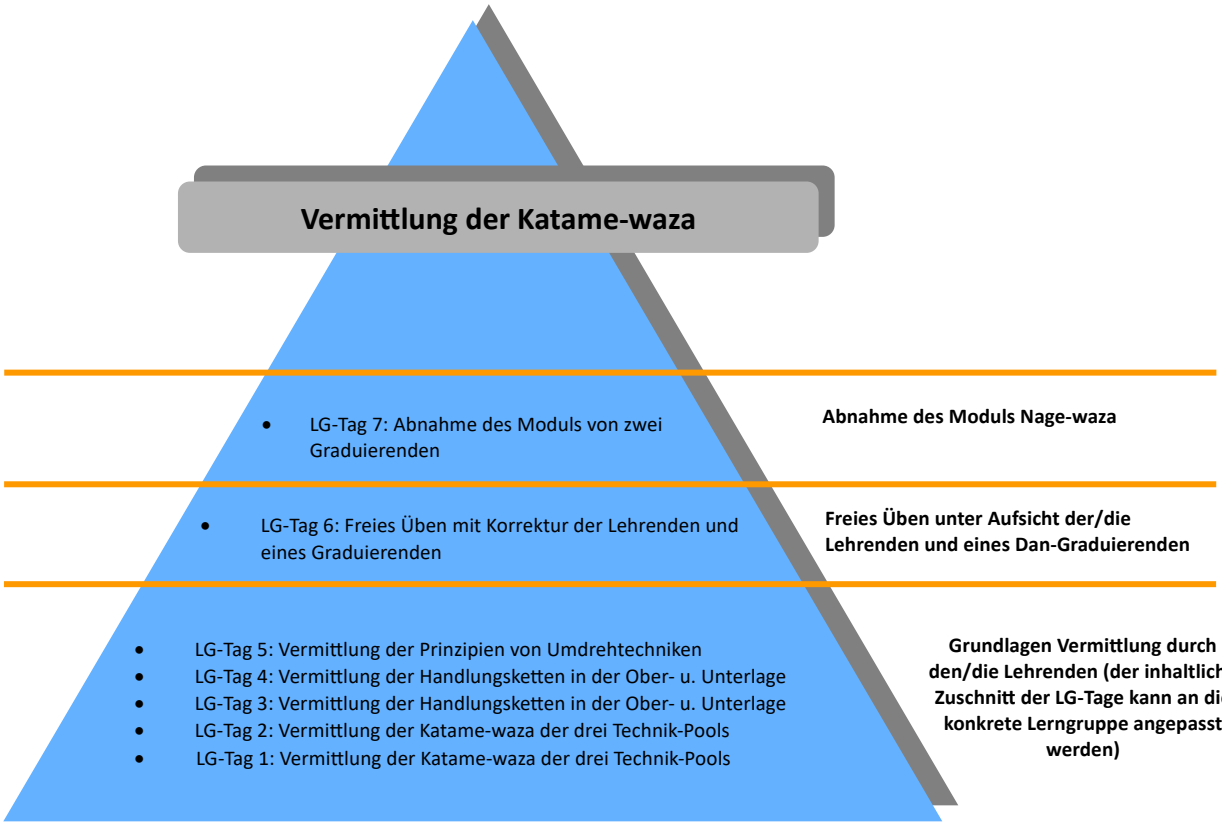
- Je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund-, Erweiterungs- und Masterprogramm als Lösung von Standardsituationen.
- Darunter mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und Unterlage.
- Vermittlung von zwei bis drei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in der Oberlage beginnt.
- Vermittlung von zwei bis drei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardsituation in der Unterlage beginnt.
- Vermittlung der Prinzipien von Umdrehtechniken gegen die Bank/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage.

Das Modul Katame-waza (Bodentechniken) für den 1. bis 3. Dan umfasst sieben Lehrgangstage mit drei Unterrichtseinheiten/Tag.

- In den ersten fünf Einheiten werden die oben genannten Inhalte vermittelt ("Input-Einheiten"). Zwischen den Einheiten sollten zwei Wochen Übungsphase in den Heimatvereinen eingeplant werden.
- In der sechsten Einheit werden die zuvor vermittelten Inhalte von den Lehrgangsteilnehmern vor einer Kommission (Lehrenden und Dan-Graduierenden) demonstriert, um eventuellen Nachbesserungsbedarf für die Zeit bis zur Prüfung festzustellen.
- In der siebten Einheit erfolgt die Überprüfung durch eine Graduierungskommission (zwei Dan-Graduierende).

Wenn das Modul Katame-waza bestanden wurde, wird es in der Karte ***„Schritt für Schritt zum schwarzen Gürtel“*** eingetragen und mit Unterschrift und NWDK-Mitgliedsnummer vom Graduierenden bestätigt. Später erfolgt der Eintrag in den **Digitalen Judopass** des DJB.

Modul 2: Schematische Darstellung des Moduls Katame-waza für 1. bis 3. Dan



Modul 3: Kata (Form) für 1. bis 3.Dan

Die Bedeutung der Kata im Judo

Die Kata ist ein wesentlicher Bestandteil des Judo-Trainings und dient mehreren Zwecken. Sie hilft den Schülern, die grundlegenden Prinzipien und Techniken des Judo zu verstehen und zu verinnerlichen. Darüber hinaus fördert sie die Entwicklung von Körperbeherrschung, Timing, Balance und korrektem Atemrhythmus. Die Kata ist auch ein Mittel zur Übermittlung der traditionellen Werte des Judo wie Respekt, Höflichkeit und Selbstdisziplin.

Die verschiedenen Kata im Judo

Es gibt mehrere Kata im Judo, jede mit ihrem eigenen Schwerpunkt und Zweck. Die wichtigsten Kata sind:

Nage-no-Kata

Die Nage-no-Kata besteht aus 15 Wurftechniken, die in fünf Gruppen zu je drei Techniken unterteilt sind. Diese Kata hilft den Schülern, die grundlegenden Wurfprinzipien zu verstehen und zu meistern. Alle Aktionen werden beidseitig ausgeführt.

Katame-no-Kata

Die Katame-no-Kata besteht aus 15 Techniken des Bodenkampfes, die in die Kategorien Haltegriffe, Würgetechniken und Gelenkhebel unterteilt sind. Diese Kata lehrt die Schüler, wie sie ihren Gegner am Boden kontrollieren und dominieren können.

Ju-no-Kata

Die Ju-no-Kata besteht aus 15 Techniken, die in drei Gruppen zu je fünf Techniken unterteilt sind. Diese Kata lehrt die Schüler, wie sie die Energie ihres Gegners nutzen und umleiten können, um ihn zu kontrollieren und zu überwältigen.

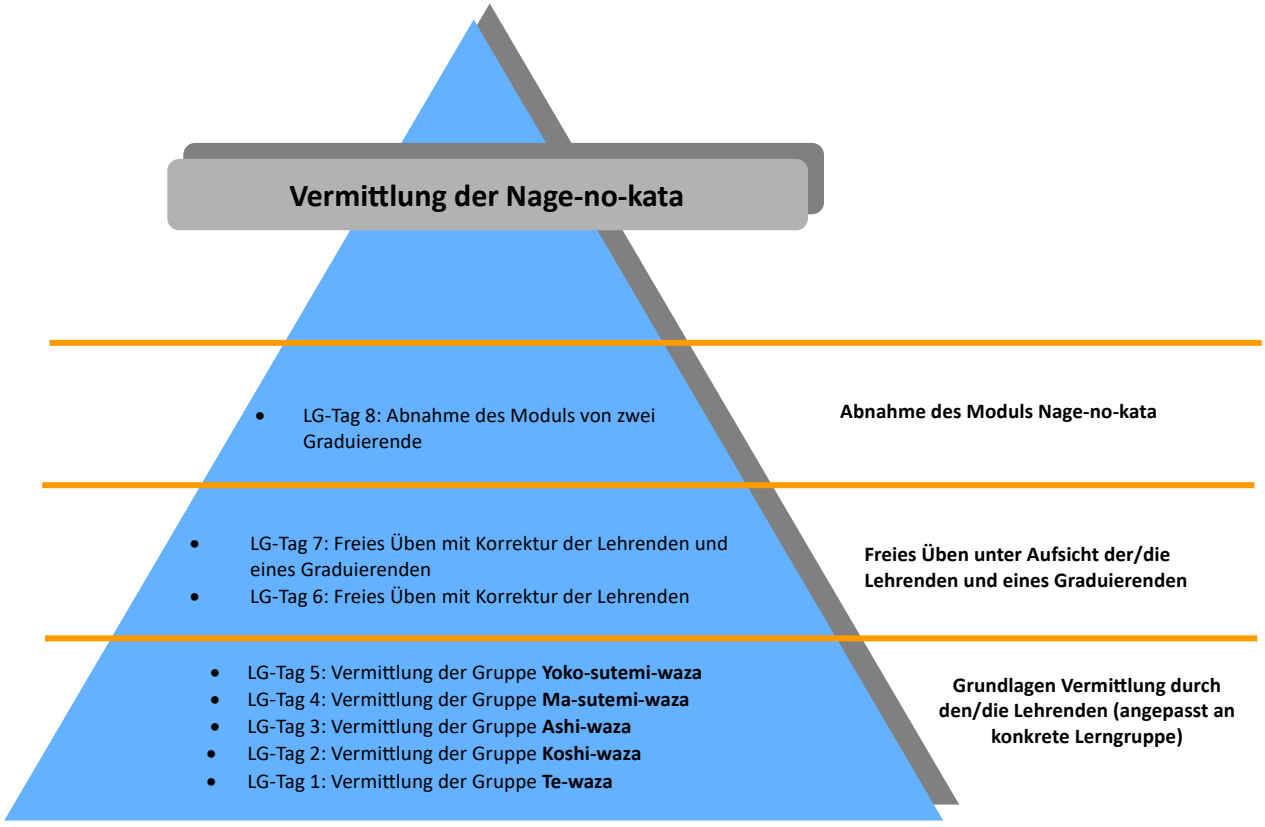
Das Modul Kata für den 1. bis 3. Dan umfasst für jede Kata acht Unterrichtseinheiten zu je vier Unterrichtseinheiten (45 min).

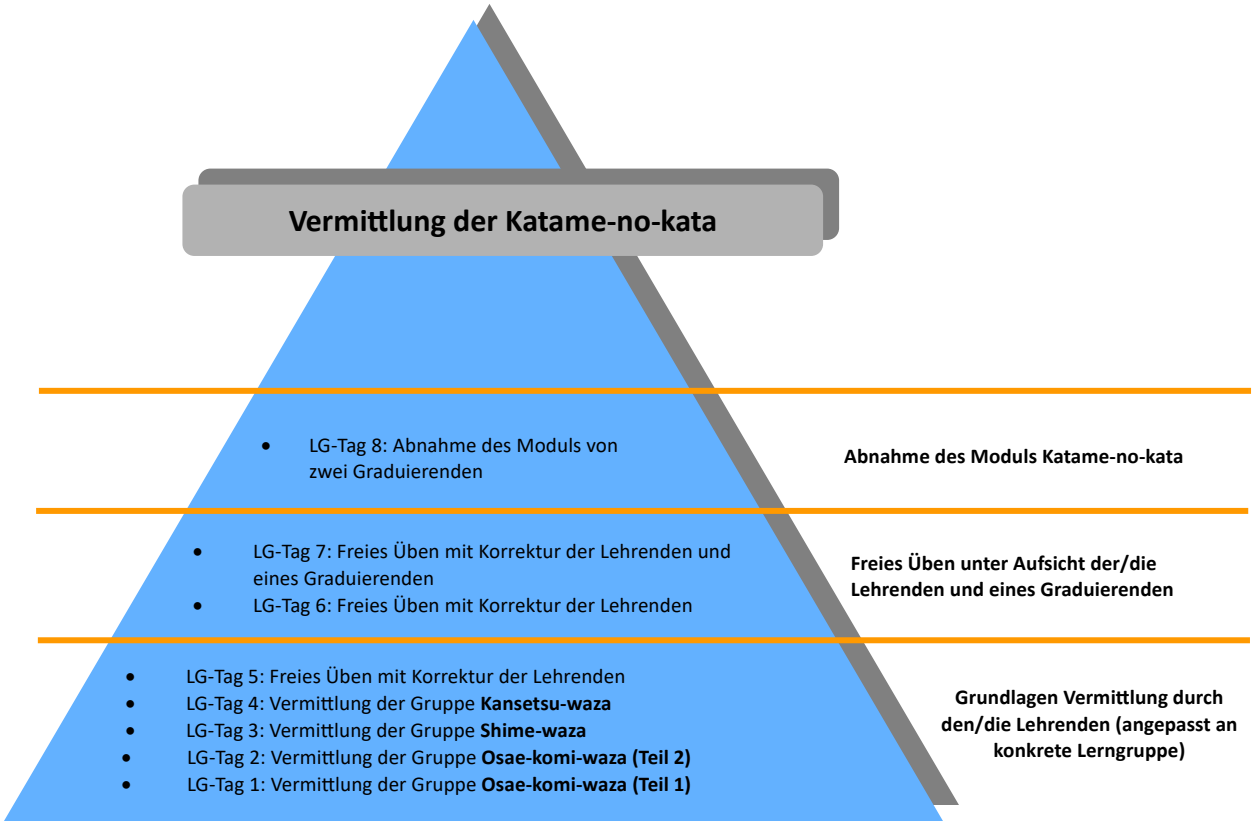
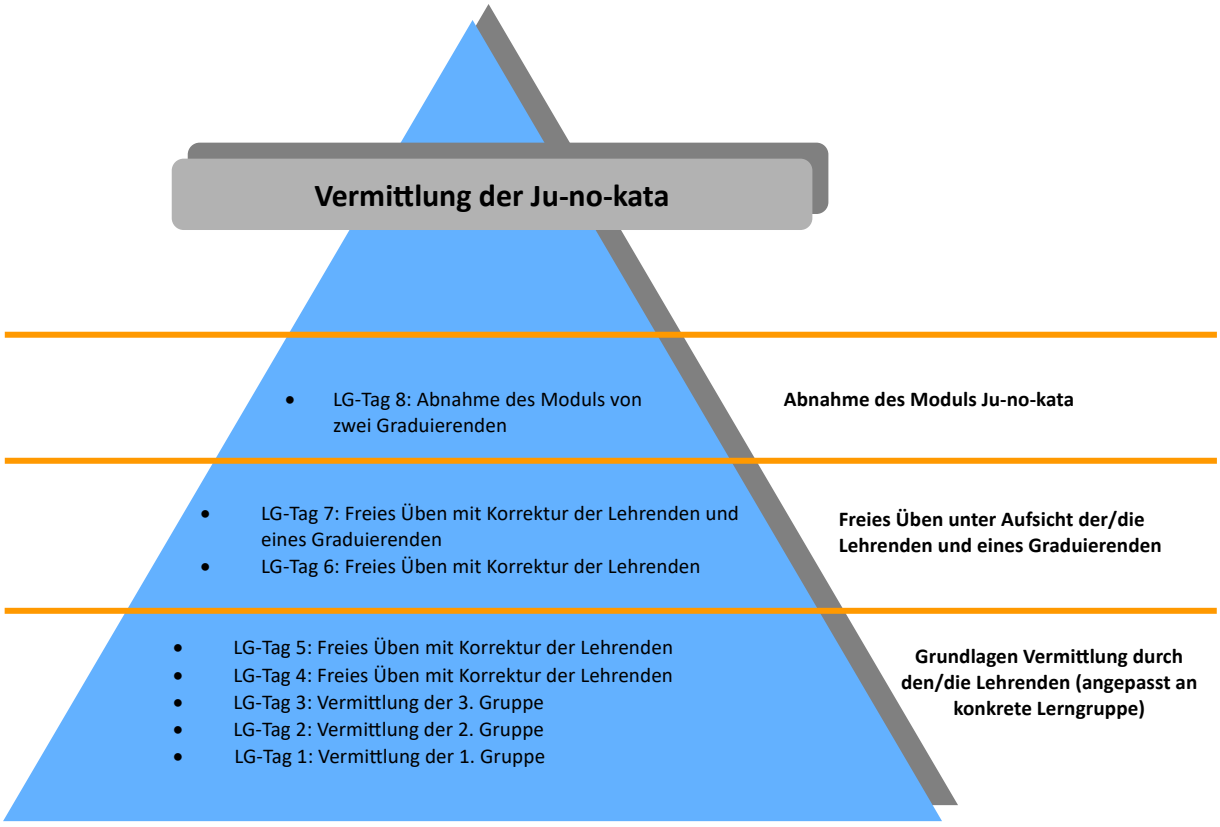
- In den ersten sechs Einheiten werden die Inhalte der Nage-no-kata und Katame-no-kata vermittelt. Nach jeder Einheit sollten zwei Wochen Pause sein, damit die Lehrgangsteilnehmer/innen das Erlernte in Ihrem Heimatverein vertiefen können.
- In der siebten Einheit werden die zuvor vermittelten Inhalte von den Lehrgangsteilnehmern vor einer Kommission (Lehrenden und Dan-Graduierenden) demonstriert, um eventuellen Nachbesserungsbedarf für die Zeit bis zur Prüfung festzustellen.
- In der achten Einheit erfolgt die Überprüfung durch eine Graduierungskommission (zwei Dan-Graduierende).

Wenn das Modul Kata bestanden wurde, wird es in der Karte ***„Schritt für Schritt zum schwarzen Gürtel“*** eingetragen und mit Unterschrift und NWDK-Mitgliedsnummer vom Graduierenden bestätigt. Später erfolgt der Eintrag in den **Digitalen Judopass** des DJB.

Konzept für eine Modulare Ausbildung von Dan-Graduierungslehrgängen im NWDK

Modul 3: Schematische Darstellung des Modul Kata für 1. bis 3. Dan





Konzept für eine Modulare Ausbildung von Dan-Graduierungslehrgängen im NWDK