

Die methodische Aufgabe zum 1. Dan

Im Prüfungsfach „Methodische Aufgabe“ zum 1. Dan soll die eigene Spezialtechnik demonstriert und erläutert werden. Hierbei handelt es sich um eine individuelle, langfristig ausgeprägte Technik und nicht nur um eine Grundtechnik. Deshalb werden Detailkenntnisse sowohl über die Grundtechnik als auch über Sinn und Zweck der individuellen Ausprägung der Spezialtechnik vorausgesetzt.

Die Spezialtechnik ist langsam aber auch dynamisch, d.h. wettkampfnah aus der Bewegung, und gegen dosierten Widerstand von Uke zu demonstrieren.

Die Spezialtechnik ist im Einzelnen zu beschreiben und Abweichungen von der Grundtechnik sind zu erklären. Auch die individuellen körperlichen Voraussetzungen für diese Technik sollen hier berücksichtigt werden. Wichtige Details und mögliche Fehlerquellen bei der Technikdurchführung sind herauszustellen.

Im Bereich der technisch/taktischen Aspekte stehen im wesentlichen Fragen der Technikvorbereitung im Vordergrund, wie z.B.

- In welchen Situationen wird die Technik begonnen?
- Mit welchen Aktionen wird die Technik vorbereitet?
- Mit welchen Technikausführungen sind Angriffe möglich?

Trainingsmethodische Aspekte beschäftigen sich einerseits mit der Entwicklung der eigenen Spezialtechnik und andererseits mit ihrer Verbesserung bzw. Vervollkommnung sowie ihrer Automatisierung und den dazu erforderlichen Übungsformen. Grundkenntnisse im Bereich des Technikerwerbs- sowie des Technikanwendungstrainings am Beispiel der eigenen Spezialtechnik werden vorausgesetzt.

Hierzu zählen z.B.:

- Entwicklung der Spezialtechnik aus der Grundtechnik,
- spezielle gymnastische Übungen zum gezielten Training der benötigten Muskelgruppen,
- Übungs-, Spiel- und Trainingsformen zur Festigung der Spezialtechnik,
- spezielle Formen des Kampf- und Schnelligkeitstrainings zur Optimierung der Spezialtechnik.

Die methodische Aufgabe zum 1. Dan am Beispiel des Yoko-tomoe-nage

Hauptbewegungsmerkmale

(evtl. Abgrenzung zur Grundtechnik mit Begründung und mehrmaliger Demonstration)

Kumi-kata	Tori rechte Hand	am linken Ellenbogen
	Tori linke Hand	am rechten Revers
	Uke rechte Hand	am linken Arm
	Uke linke Hand	am rechten Revers
Eingangs-variante	Schrittmuster, Kontaktpunkte	Uke steht linken Fuß vor und leicht abgebeugt
		Mein rechtes Bein steht weit zurück, um Platz zum „Untertauchen“ zu schaffen
Sonstiges		

Günstige Situationen (jeweils mehrmals dynamisch und detailliert demonstrieren)

Situation 1	Uke ist Linkskämpfer und leicht abgebeugt
Wie kann ich diese Situation herstellen?	Starker Zug am Ellenbogen nach unten, ich nehme selbst eine abgebeugte Position ein
evtl. notwendige Technikvariation	Direkter Eingang

Situation 2	Seitwärtsbewegung nach rechts
Wie kann ich diese Situation herstellen?	Mattenrandsituation
evtl. notwendige Technikvariation	„Überholen“ von Uke, starke Lenkradbewegung

Situation 3	Uke steht rechts vor
Wie kann ich diese Situation herstellen?	Vorbereitung mit O-uchi-gari
evtl. notwendige Technikvariation	Starken Richtungswechsel mit den Armen einleiten.

Methodische Aspekte

Spezielle Übungsformen	Beinpendel: Zeitlupe; Ablegen mit verschiedenen Schrittstellungen von Uke und Uke hilft bei der Beinführung.
Randori-Aufgaben	Situatives Randori; Uke gibt Positionen bzw. Situationen vor, die Tori erkennen und situationsgerecht mit Yoko-tomoe-nage abschließen soll.
Spezielles Krafttraining	Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur
Sonstiges	Üben des Yoko-tomoe-nage nach beiden Seiten.

Die methodische Aufgabe zum 2. Dan

Im Prüfungsfach „Methodische Aufgabe“ zum 2. Dan soll die Situation demonstriert und erläutert werden, in der die eigene Spezialtechnik durch Reaktionen von Uke verhindert wird.

Wie beim 1. Dan werden auch hier die entsprechenden Detailkenntnisse vorausgesetzt.

Die verschiedenen Situationen sind langsam aber auch dynamisch, d.h. wettkampfnah aus der Bewegung, und gegen dosierten Widerstand von Uke zu demonstrieren. Die möglichen Reaktionen von Uke auf die Spezialtechnik sowie die hierauf möglichen Aktionen von Tori sind im Einzelnen zu beschreiben und zu erklären. Wichtige Details und mögliche Fehlerquellen bei der Technikdurchführung sind wieder herauszustellen.

Zu den technisch/taktischen Aspekten gehören im Wesentlichen die Fragen nach

- den Weiterführungsmöglichkeiten der Spezialtechnik nach z.B. Blocken, Übersteigen, Ausweichen, Losreißen von Uke in Nage-waza,
- den Übergangsmöglichkeiten vom Stand zum Boden nach einem Teilerfolg in Nage-waza.

Die trainingsmethodischen Aspekte beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit dem Aktion-Reaktion-Aktion-Prinzip bezogen auf die Weiterführungsmöglichkeiten der eigenen Spezialtechnik und den dazu erforderlichen Übungsformen zur Technikverbesserung bzw. -vervollkommnung sowie der Technikautomatisierung. Grundkenntnisse im Bereich des Technikerwerbs- sowie des Technikanwendungstrainings am Beispiel der gestellten Aufgabe werden wieder vorausgesetzt.

Hierzu zählen z.B.:

- Entwicklung der Weiterführungstechniken aus der Spezialtechnik,
- spezielle gymnastische Übungen zum gezielten Training der benötigten Muskelgruppen,
- Übungs-, Spiel- und Trainingsformen zur Festigung dieser Techniken,
- spezielle Formen des Kampf- und Schnelligkeitstrainings zur Optimierung dieser Techniken.

Die methodische Aufgabe zum 2. Dan am Beispiel des Yoko-tomoe-nage**Mögliche Verteidigungen von Uke (wie und wann?)**

Situation 1	Uke lässt sich auf die Knie fallen.
Lösung, Weiterführung	Ich halte engen Kontakt mit meinen Armen zu Uke und kombiniere mit Juji-gatame oder Gyaku-juji-gatame.

Situation 2	Uke schiebt mein Bein an seinem Körper vorbei und weicht in Wurfrichtung aus, um Yoko-shiho-gatame oder Kami-shiho-gatame auszuführen.
Lösung, Weiterführung	Ich biete mich für den Haltegriff an, um mich sofort im Haltegriff-Ansatz von Uke zu befreien und selbst einen Haltegriff auszuführen.

Situation 3	Uke verteidigt durch Radschlagen.
Lösung,	Ich stehe schnell auf, um zu verhindern, dass Uke zum Haltegriff übergeht.
Weiterführung	Ich versuche sofort nach dem Aufstehen das linke vorstehende Bein von Uke mit meinem rechten Fuß mit De-ashi-barai zu fegen.

Spezielle Übungs- / Trainingsformen (zum Handlungskomplex)

Situation 1	Ich übe Juji-gatame und Gyaku-juji-gatame aus meiner Rückenlage, wenn Uke mich von den Beinen her angreift.
	Ich übe Juji-gatame und Gyaku-juji-gatame als direkten Übergang vom Stand zum Boden.
Situation 2	Ich übe die Befreiungstechniken aus Yoko-shiho-gatame und Kami-shiho-gatame durch Überrollen mit anschließendem eigenen Haltegriff.
	Ich übe die Befreiungstechniken aus halbhoher Position von Uke und ziehe Uke dabei in den Haltegriff und meine sofortige Rollbewegung hinein.
Situation 3	Ich übe das schnelle Aufstehen nach dem Radschlagen von Uke.
	Situatives Üben von De-ashi-barai, Uke steht dabei mit seinem linken Bein vorn.