

Leitfaden zur Notenfindung für das Judo SV- Prüfungsprogramm

In der Selbstverteidigung (SV) gibt es nicht wie im Judowettkampf mehrere Regeln, die einen fairen Wettkampf ermöglichen, sondern es gibt nur eine, und die heißt:

In der SV gibt es keine Regeln!

- **Auf der Straße gibt es keinen Kampfrichter**
- **Es gibt keinen Respekt**
- **Es gibt keine Fairness**

Im realen Ernstfall geht es deshalb darum, so unbeschadet wie nur möglich aus einer Selbstverteidigungssituation heraus zu kommen!

Selbstverteidigungssituationen sind rechtswidrige Angriffs- oder Bedrohungssituationen auf die im gesetzlichen Rahmen mit einer Verteidigungshandlung reagiert werden darf.

(§ 227 Abs. 2 BGB, § 32 Abs. 2 Strafgesetzbuch, § 15 Abs. 2 OwiG: Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden)

Knackpunkte zur Notenfindung

- **Distanz zum Angreifer**
(Wie groß ist der Abstand zwischen Uke und Tori beim Angriff bzw. im Abwehrverhalten)
- **Auswahl der Verteidigungstechnik zur eigenen Bewegung/ Beweglichkeit/ Anpassung an den Angreifer**
(Ist die gezeigte Technik/ der Bewegungsablauf auf die Bewegungsmöglichkeiten des Verteidigers angepasst)
- **Effektivität**
(Ist die Technik/ der Bewegungsablauf dem Angreifer angepasst)
- **Eigensicherung**
(Wird auf die Eigensicherung während der Verteidigung auch auf Hinsicht auf weitere Angriffe geachtet, wird der Gegner ständig kontrolliert)
- **Verhältnismäßigkeit der Mittel**
(Ist die Abwehr dem Angriff gegenüber vertretbar)
- **Ausführung der Judotechnik**
(Qualität der Judotechnik) (In der Anwendungsform hat die Technik zwangsläufig eine andere Qualität wie in der Grundform)
- **Ausführung der Atemi- (Schlag-/ Tritt-) Technik**
(Qualität der Ausführung, Nutzung der Vitalpunkte)
- **Realitätsnahe Gestaltung der Abwehrhandlung**
(Geschwindigkeit, Abstand, Bewegung)
- **Sicherstellung eines kontrollierten und verletzungsfreien Prüfungsablaufs**
(Distanzgefühl zum Partner, keine übertriebene Härte in der Prüfung)