

Einfach bessere Prüfungen - Vorwort

Seit vielen Jahren bin ich als Prüfer bei Kyu- und Danprüfungen tätig. Immer wieder stellen sich Sportkameraden der Prüfung, die sich offensichtlich nicht oder nur unzureichend vorbereitet haben.

Dabei ist es so einfach eine Prüfung zu bestehen, wenn man sich selbst in der Vorbereitungszeit kritisch betrachtet.

Im Folgenden werde ich paar Fehler niederschreiben, die bei Prüfungen immer wieder auftreten und mit deren Hilfe eine Analyse der eigenen Prüfungsdarstellung möglich sein sollte.

1. Darstellung der Persönlichkeit des Prüflings

Eine der meist unterschätzten Elemente bei Prüfungen ist die Selbstdarstellung, sprich die Präsentation des Sportlers!

- Sicheres Auftreten! Unzögerliches, aufrechtes und zügiges betreten der Matte und Angrüßen.
- Bewegung auf der Matte immer in Kampfstellung (Deckung oben, Ellenbogen am Körper!) und nach den Grundsätzen der Bewegungslehre. Die Kampfstellung unbedingt die gesamte Prüfung halten! Häufig wird, sobald die erste Erschöpfung auftritt die Deckung fallen gelassen, was einen guten Anfangseindruck sofort zunichte macht.
- Nicht Fluchen! Den Eindruck der Technikausführungen nicht durch Fluchen oder herabsetzende Mimik und Gestik vermindern! Meist fällt ein kleiner Fehler nur dem Prüfling selbst auf. Durch entsprechende Hinweise wird der Prüfer nur unnötig negativ aufmerksam!
- Die Orientierung im Raum bewahren! Nicht über Waffen, Gegenstände oder die Mattenbegrenzung stolpern! Bei mehreren Angreifern immer beide Angreifer im Sichtfeld behalten. Ein plötzlich im Rücken auftauchender Gegner deutet immer auf einen Bewegungs- und Orientierungsfehler hin!
- Waffen sind nach Verteidigung immer zu sichern und so abzulegen, dass sie einem möglichen Angreifer nicht sofort zugänglich sind.
- Klare Anweisungen geben! Beim Transportgriff, nach dem Festlegen am Boden oder auf dem Weg dorthin dem Angreifer deutlich mit kurzen Anweisungen sagen, was er/sie machen soll. Das vermittelt einen sicheren Eindruck der Beherrschung der Situation.
- Zügig Aufstehen nach Verteidigungen, die in der eigenen Bodenlage enden! Das macht den Eindruck, das der Prüfling fit, dynamisch und energiegeladen ist und verkürzt die Prüfungszeit für Prüfling und Prüfer.
- Lieblingspartner für akrobatische Techniken vormerken! Sollten akrobatische Techniken in Verteidigungskombinationen eingebaut sein, die einen unbedarften Partner gefährden könnten, den Prüfern vor der Prüfung dieses mitteilen und die Kombination im Programm kennzeichnen. Jeder Prüfer wird die Gefahr von den anderen Prüfungsteilnehmern nehmen wollen und für solche Kombinationen den Lieblingspartner zulassen.

2. Angreiferverhalten und allgemeines zum Techniktraining

- Ein Angreifer sollte immer dynamisch und sauber angreifen! Vorsichtige, langsame und zu betonte Angriffe vermindern den Gesamteindruck der Prüfung deutlich und helfen nicht dem Prüfling.
- Der Angreifer sollte sich ebenso wie der Prüfling zügig auf der Matte bewegen und nach Abschluss der Verteidigung wieder schnell aufstehen. Speziell das effizient schnelle Aufstehen kann man sehr gut trainieren!
- Alle in der Prüfung benötigten Waffen und Hilfsmittel sind am Mattenrand bereit zu legen, so dass sie in der Prüfung sofort einsatzbereit sind.
- Wenn ein Angreifer dem Prüfling einen Gefallen tun will, so greift er grundsätzlich mit rechts an und nur auf spezieller Prüferansage mit links. Schnelle Rechts-Linkswechsel können einen Prüfling aus dem Konzept bringen und schlecht auf der Matte aussehen lassen. (Natürlich muss jeder Prüfling alle Techniken auf rechts und links beherrschen!)
- Keine Finten setzen! Z.B. mit dem rechten Arm zucken und links zuschlagen...
- Bei Würfen nicht mitspringen! Prüfer gucken manchmal auch genauer hin.
- Routine in der Technikausführung schafft einen sicheren Gesamteindruck. Entsprechend zur Vertiefung immer wieder Randori - und Spielformen im Training einbauen.
- Techniken in jeder Lebenslage üben! Techniken aus unterschiedlichen Lagen mit unterschiedlichen Untergründen trainieren, damit die Ausführung immer stabil klappt.
- Bei aller Geschwindigkeit die saubere Technikausführung nicht vernachlässigen! Abhilfe: Gelegentlich in Zeitlupe trainieren!
- Stresstraining machen und z.B. bei Vorführungen auftreten. (Vereinsintern oder öffentlich, mit Lärm, anderes Umfeld...)
- Kritik von Laien einholen!
- Prüfungskombinationen wie beim Duo-System, Wettkampf ähnlich trainieren und gegen die anderen Trainingsteilnehmer antreten.
- Videoanalyse machen: Mehrere Wiederholungen einer Technik aufzeichnen und Schwachstellen analysieren.

3. Atemi

- Die Außenwirkung von Atemis entweder durch Kampfschrei oder deutliche Ausatmung verstärken.
- Zielgenau arbeiten und vitale Punkte anvisieren! (Auf max. 5 cm Abstand schlagen/treten in der Danprüfung!) Häufig sieht man wilde Schlag- und Trittserien die wohl überall hingehen aber nicht ins Ziel.
Sauber schlagen und treten und dabei die Trefffläche beachten. (Faustknöchel, Handinnenkante, Spann, Ferse...) Grundlagen Übungsform: Karate Grundschule, Kata, Bahnentraining.
- Bei Ellenbogentechniken grundsätzlich die Faust schließen. Geöffnete Hände wirken häufig unbeholfen!
- Keine Ellenbogentechniken setzen, wenn der Angreifer am Boden liegt und der Verteidiger noch steht. Der Verteidiger bewegt sich dann immer von einer sicheren in eine unsichere Position.
- Bei Fauststößen ist die Armendstellung gestreckt.
- Beim Schlagen die Fäuste schließen!
- Bei Fußstoßtechniken ist die Beinendstellung gestreckt.

4. Hebel

- Vor einer Hebeltechnik das Gleichgewicht des Angreifers brechen.
- Bei Transporttechniken darauf achten, dass die eigene Hand, bzw. die eigenen Finger nicht über dem Angreifermund sind!
- Techniken möglichst zur Prüfungskommission demonstrieren. Ungesehene Techniken lassen sich schlecht bewerten. Ein kleiner Schritt oder eine kleine Drehung in die richtige Richtung kann zudem die Technik zur vollen Wirkung bringen.

5. Würfe

- Sinnvolle Kombination von Verteidigungstechniken! Nach der Reaktion des Angreifers die weiterführende Technik, wie z.B. Würfe in die entsprechende Richtung machen! Beispiel: Angreifer fällt nach vorn > Hüftwurf, oder Angreifer kippt nach hinten > Große Außensichel...
- Dynamische Eindrehbewegungen zeigen! Wurfeingänge wirken häufig träge. Die Eindrehbewegungen lassen sich separat an Partner oder Dummy sehr gut trainieren.
- Nach dem Wurf den Angreifer mit Knie belasten! Dadurch gewinnt man die Kontrolle über die Situation. Die Knie nicht neben dem Angreifer absetzen! Würde man, mit Rücksicht auf die eigene Hose, auf der Straße auch nicht machen!
Vorsicht! Den Partner nicht durch unkontrolliertes Belasten verletzen!

Zusammenfassend kann man sagen, dass jede Prüfung mit der Routine steht oder fällt!

Arbeitstabelle zum Skript

1. Selbstdarstellung

Bewertung: Note 1 - 5	
Sicheres Auftreten	
Kampfstellung	
Orientierung im Raum	
Waffen sichern	
Klare Anweisungen geben	
Zügig Aufstehen	

2. Angreiferverhalten und Allgemeines

Erledigt/ trainiert/ vorbereitet: Ja / Nein	
Dynamisch und sauber angreifen	
Zügig auf der Matte bewegen	
Waffen und Hilfsmittel bereit legen	
Keine Finten setzen	
Nicht mitspringen	
Routine in der Technik	
Techniken in jeder Lebenslage sicher	
Saubere Technikausführung	
Stresstraining	
Kritik von Laien	
Wettkampffählich trainiert	
Videoanalyse	

3. Atemi

	Bewertung	Note 1 - 5
Kampfschrei		
Zielgenauigkeit		
Trefffläche beachten		
Bei Ellenbogentechniken die Faust schließen		
Bei Fauststößen ist die Armendstellung gestreckt		
Beim Schlagen die Fäuste schließen!		
Bei Fußstoßtechniken ist die Beinendstellung gestreckt		
Dynamik		

4. Hebel

	Bewertung	Note 1 - 5
Sinnvolle Kombination von Verteidigungstechniken		
Gleichgewicht gebrochen		
Zur Prüfungskommission demonstriert		
Hebelprinzip demonstriert		
Dynamik		

5. Würfe

	Bewertung	Note 1 - 5
Sinnvolle Kombination von Verteidigungstechniken		
Dynamische Eindrehbewegungen		
Gleichgewicht gebrochen		
Wurfprinzip eingehalten		
Dynamik		
Fester Stand		
Kontrolle des Angreifers nach dem Wurf		