

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 1. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	alle Techniken der Kyu- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden						
<b>Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Yoko-wakare
<b>Bodentechniken</b> (19 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame			Juji-gatame, Ude-garami Ude-gatame, Waki-gatame Hara-gatame, Kannuki-gatame Ashi-gatame		Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Ashi-jime	
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Stand / SV</b> (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten</li> <li>• 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte)</li> <li>• 3 Kontertechniken</li> </ul>						
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je 2 aus missglückten Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff</li> <li>• Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen</li> <li>• Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden</li> </ul>						
<b>Übungsformen</b>	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
<b>Theorie</b>	Zug und Druck, <u>Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung</u>						
<b>Kata</b>	Nage-no-kata <b>DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.</b>						

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Der erste Dan soll die Inhalte des Kyu-Programms festigen und in Sinnzusammenhängen erweitern. Der schwarze Gürtel wird in der Öffentlichkeit als „Meistergrad“ wahrgenommen. Diesem Anspruch muss er durch hohen Qualitätsstandard auch bereits in der ersten Stufe genügen.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des Kyu-Ausbildungsprogramms im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Wurftechniken

Die Go-kyo ist für den Deutschen Judo Bund eine wichtige historische Systematisierung von Wurftechniken. Deshalb sollen zum ersten Dan die sieben Wurftechniken der Go-kyo gezeigt werden, die im Kyu-Ausbildungsprogramm noch nicht erwähnt wurden.

#### 3. Bodentechniken

Als Kompromiss zwischen Namensgebung des Kodokan und gewachsener methodischer Tradition in Deutschland werden 5 Haltegriff- 7 Armhebel- und 7 Würgegriffgruppen benannt. Zum 1.Dan soll jeweils eine Variante demonstriert werden.

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Der Prüfling soll seine Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären und demonstrieren können. Dazu gehören Fassartstrategien zu beiden Auslagen und die bevorzugte Wurfposition mit evtl. vorbereitender Technik (max.5min.).

Als Wurfverkettung kann sowohl Finte als auch Kombination gezeigt werden. Alle Techniken, auch die Konter, sind frei wählbar, sollten aber in taktischem Zusammenhang stehen. (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht)

#### 5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein. Beim Erarbeiten gegen die Bank/Bauchlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt. Grundsätzliches Abwehrverhalten am Boden, wie z.B. „Einrollen“, wird im Begleitskript ausführlich erläutert. (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht)

#### 6. Übungsformen

Die grundlegenden Übungsformen Tandoku-renshu (mit sicherem Stand nach Platzwechsel) und Uchi-komi aus dem Stand in korrekter Auslage und günstigem Griff (wir empfehlen Kontakt-Uchi-komi ohne den Partner auszuheben) sollen zur Spezialtechnik demonstriert werden.

#### 7. Theorie

**Einfache bewegungstheoretische Aspekte:** Der Prüfling soll in der Lage sein, einfache biomechanische Aspekte, wie Zug- und Druckrichtung, Kontaktpunkte und Kräftewirkung von Techniken, sowie Gleichgewichtsverhalten von Uke und Tori zu erklären.

#### 8. Kata

Die Nage-no-kata bleibt weiterhin die traditionelle Kata für den 1.Dan. Sie wurde in den letzten drei Kyustufen systematisch vorbereitet und muss nun zum ersten Mal komplett (auf der Grundlage der Kodokan DVD von 2008) demonstriert werden.

#### Lexikon/neue japanische Begriffe

1. Tsuru-goshi	Hüftzug
2. O-soto-guruma	Großes Außenrad
3. Sukui-nage	Schaufelwurf
4. Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
5. Sumi-otoshi	Eckenkippe
6. Harai-tsuru-komi-ashi	Hebezug-Fußfegen
7. Yoko-wakare	Seitenriss
8. Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
9. Hara-gatame	Hebel mit Hilfe des Bauchs
10. Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
11. Ashi-gatame	Bein(Fuß)hebel; Hebeln mit Hilfe des Beines/Fußes
12. Kata-te-jime	Würgen (hauptsächlich) mit einer Hand
13. Ryo-te-jime	Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“
14. Ashi-jime	Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine
15. Tandoku-renshu	Einzelübungen; Übungen ohne Partner (Übungsform)
16. Uchi-komi	Wiederholte Wurfansätze ohne Wurf (Übungsform)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 2. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
<b>Wurftechniken</b> (6 Aktionen)	Sode-tsurikomi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	Obi-otoshi
<b>Bodentechniken</b> (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osae-komi-waza		2 Varianten der 7 Kansetzu-waza		2 Varianten der 7 Shime-waza	
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Stand / SV</b> (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird</li> <li>• 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren</li> <li>• 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners</li> <li>• 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)</li> </ul>					
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und 2 in Oberlage</li> <li>• Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes</li> <li>• je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen</li> </ul>					
<b>Übungsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen</li> </ul>					
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien)</li> <li>• die Arten des Techniktrainings</li> </ul>					
<b>Kata</b>	Katame-no-kata					

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 2.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Der zweite Dan soll die Kenntnisse der ersten Stufe wiederholen, festigen und perfektionieren, aber auch den Kenntnisstand aller bisherigen Ausbildungsstufen erweitern und variieren.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Wurftechniken

Aus den 67 offiziellen Wurftechniken des Kodokan (Judoschule des Begründers Kano in Tokio) wurden zum zweiten Dan sechs weitere Wurftechniken ausgewählt, die aus Sicht des DJB eine sinnvolle Ergänzung des bereits abgeprüften Wurfrepertoires darstellen.

#### 3. Bodentechniken

Zu den jeweiligen Haltegriff-, Armhebel- und Würgetechniken sollen jeweils zwei Varianten der Endpositionen gezeigt werden. Der Prüfling muss sich auf alle Bodentechniken vorbereiten, die Prüfungskommission soll ca. 20 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1.Dan soll der Prüfling weitere technisch/taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik komplettieren, falls der Gegner diese verhindert. Desweiteren sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten, 5 Kombinationen oder Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners und 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen oder Übersteigen, aus realistischen Situationen demonstriert werden

#### 5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Anwendungsaufgaben Ne-waza sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen, wie z.B.

Einsatz des eigenen Körpergewichts, Aktionsfreiheit des Gegners einschränken (z.B. durch Blockieren und Fesselung), keine Angriffsmöglichkeiten für den Gegner bieten (z.B. „langer Arm, langer Hals“), Blockieren der Bewegungsachsen,... zu beachten.

Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfredeln einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden.

#### 6. Übungsformen

Unter Nage-komi Formen verstehen wir das Durchwerfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-kata bzw. Auslage. Als Steigerung zum ersten Dan kommen weitere Uchi-komi Formen wie Bahnen-uchi-komi, Wechsel-uchi-komi, 3er-uchi-komi oder Uchi-komi aus freier Bewegung hinzu.

#### 7. Theorie

**grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Gesichtspunkte:** Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Technik (Systematisierung, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften) nach mindestens zwei Gesichtspunkten vertraut sein. Die Begriffe Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen incl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden.

#### 8. Kata

##### Katame-no-kata

Der Prüfling soll vor Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann eine alternative Kata gezeigt werden. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

#### Lexikon/neue japanische Begriffe

17. Kodokan	Lehrhalle des Weges
18. Sode-tsuru-komi-goshi	Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels
19. Yama-arashi	„Bergsturm“ (Handwurf)
20. Hikkomi-gaeshi	Zugkippe; hineinziehen in einen Wurf
21. Tawara-gaeshi	Reisballen-Wurf
22. Morote-gari	Beidhandsicheln
23. Obi-otoshi	Gürtelwurf (Handwurf); statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel (Handrücken nach unten)
24. Osae-komi-waza	Halte-technik
25. Kansenzu-waza	Hebel-technik
26. Shime-waza	Würgetechnik
27. Nage-komi	Wiederholtes Werfen (Übungsform)
28. Katame-no-kata	Kata der „Grifftechniken“
29. Rensa-no-Kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Sand-Boden)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 3. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden		
<b>Wurftechniken</b>	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi Waza aus dem Kodokan-Programm		
<b>Bodentechniken</b>	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens
<b>Anwendungsaufgabe Stand / SV</b>	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen		
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten</li> <li>• Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten</li> </ul>		
<b>Übungsformen</b>	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Werte</li> <li>• Rolle von Uke und Tori</li> <li>• Unterrichts- / Lehrmethoden</li> <li>• Differenzierung nach Zielgruppen</li> </ul>		
<b>Kata</b>	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		

DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 3.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Ab dem dritten Dan soll das Judo mehr und mehr reflektiert und gestaltet werden. Der dritten Stufe kommt eine gewisse Schleusenfunktion als Schnittstelle zwischen Reproduktion und eigener Gestaltung zu.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Wurftechniken

Die bisher erlernten Wurftechniken sollen in dieser Stufe durch jeweils drei frei wählbare Konter (Kaeshi-waza)- und Einrolltechniken (Maki-komi-waza) aus dem offiziellen Kodokan Programm erweitert werden.

#### 3. Bodentechniken

Ab dem dritten Dan soll der Judoka in der Lage sein, die grundlegenden Prinzipien der Bodentechniken zu demonstrieren und zu erläutern. Dazu gehören Wirkungsprinzipien von Haltegriffen, wie Belastung und Fixation, grundlegende Befreiungsmöglichkeiten, sowie Wirkungsweisen von Hebel- und Würgetechniken.

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens gelten als Kernkompetenzen eines Judoka. Dazu gehören technisch/taktische Zusammenhänge von Eröffnungs- und Fassartstrategien, Auslageverhalten, Handlungsketten und alle Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens. Der Prüfling soll dies anhand von zwei frei wählbaren Beispielen ausführlich erläutern und demonstrieren.

#### 5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Es sollen eine logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich aus den Gegenreaktionen anbieten.

Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration, mit den technisch./taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten beschrieben und begründet werden.

#### 6. Übungsformen

Bereits in der Kyu-Ausbildung wurden Randoriaufgaben systematisch von Stufe zu Stufe gesteigert abgeprüft. Zum dritten Dan sollen auf dieser Basis komplexere Aufgabenstellungen des Randori (z.B.: Griffkampf- oder Zeitdruckrandori) formuliert und mit einem kooperativem Partner demonstriert werden.

#### 7. Theorie

**Gestaltung des Judounterrichts;** an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen (innere und äußere Differenzierung), sowie Kenntnisse über unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund. Der Prüfling soll die „Judo-Werte des DJB“ nennen und erläutern und das Rollenverhalten von Uke und Tori beschreiben und begründen können.

#### 8. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata mündlich erläutern.

Als Go no sen no Kata ist die Nage waza ura no Kata von Mifune zu demonstrieren. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

#### Lexikon/neue japanische Begriffe

<b>30. Waza</b>	<b>Technik</b>
<b>31. Kaeshi</b>	<b>Gegen (technik)</b>
<b>32. Maki-komi</b>	<b>Einrollen, Einwickeln</b>
<b>33. Kime-no-kata</b>	<b>Kata der Entscheidung</b>
<b>34. Gonosen-no-kata</b>	<b>Kata der Gegenwürfe</b>

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.