



Deutsches Dan-Kollegium e.V.
Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen

六段

**Prüfungsordnung für
die Prüfung zum 6. Dan Judo
roku dan**

Herausgegeben von der DDK Budo-Kommission

© Deutsches Dan-Kollegium e.V.
Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen
3. Auflage, 2009
www.ddk-ev.de

Zusammenstellung:
Rolf Wegener, 9. Dan, Budokommission, Volker Weigand, 2. Dan Judo

Gestaltung:
Stefan Becker, Visuelle Kommunikation, Alfter
www.beckerkom.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem DDK e.V. vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie USB-Speichermedien, CD-Rom usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des DDK e.V. unzulässig und strafbar.

Prüfungsordnung für die Prüfung zum 6. Dan Judo

1. Prüfung:

Judoka, die nicht die Möglichkeit hatten ein herausragendes Amt für das DDK auf regionaler-, Landes-, Bundes- oder internationaler Ebene zu bekleiden, aber seit Jahrzehnten im Verein tätig sind, erhalten hiermit die Möglichkeit, die Prüfung zum 6. Dan-Grad abzulegen. Körperliche Beeinträchtigungen der Prüflinge werden unter Lehrbefähigung berücksichtigt.

Anträge zur Prüfung sind über den Landesprüfungswart oder direkt an die Budokommission zu richten. Die Prüfungskommission wird durch die Budokommission eingesetzt.

2. Verleihung:

Die Praxis der Verleihung des 6. Dan-Grades, über die Budokommission, bleibt von der Prüfung zum 6. Dan unberührt.

3. Prüfungsfächer:

Auswahl möglicher Prüfungsfächer in praktischer Vorführung auf der Matte und theoretisch in schriftlicher und mündlicher Form.

4. Voraussetzungen

- Der Teilnehmer soll mind. 45 Jahre alt sein
- mind. 5 Jahre Träger des 5. Dan-Grades
- Nachweis aktiver Taetigkeit im Verein, Verband
- Mitglied im DDK

5. Ausbildungsinhalt

- Praktischer Teil:
- Technisches Programm der Dan-Prüfung s. Punkt 8. I Vorkenntnisse
- Theoretischer Teil:
- Didaktik, Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik, Anatomie

6. Vorbereitungszeit:

5 Jahre; s. Wartezeit für Dan-Grade aus „Allgemeine Prüfungsordnung für Dan-Grade“

7. Lizenzen

Verkürzung der Regelwartezeit um 1 Jahr mit einer Budo-Lehrerlizenz.

8. Praktischer Teil

I. Vorkenntnisse:

Beherrschung des Programms für alle Kyu und 1. bis 5. Dan-Grad.

Eine schriftliche Ausarbeitung der Entwicklungsgeschichte Judo, Kata oder ein Thema aus Pkt. 8. III. (Unterrichtsinhalte) anfertigen und mündlich wiedergeben.

II. Kata

Kenntnis aller in der Stoffsammlung gefragter Kata.

Demonstration einer Kata oder kataähnlichen Vorführung.

Lehrprobe: Eigene Kata-Stand, -Boden demonstrieren und erläutern.

III. Unterrichtsinhalte

- Analyse - Lehrprobe:
- Was ist eine Kata? Erörterung der eigenen Kata.
- Was ist eine Spezialtechnik?
- Verschiedene Methoden: – Shiai, Randori, Uchi komi – erläutern
- Was ist ein Trainingsplan? – Aufbau, Auswertung
- Aufbau eines Kämpfers, - einer Mannschaft
- Darstellung einer speziellen Trainingsform
- Herausarbeiten: Was ist ein Reflex, eine Reaktion
- Was ist eine Kontertechnik, ein Gegenwurf.
- Geschichte: Die Entwicklung des Judosportes
- Einteilung des Judo-Systems
- Gokyo - Stand und Boden, vergleichbare andere Systeme
- Würfe außerhalb der Gokyo
- verschiedene Wurfansatzmöglichkeiten
- variable Techniken
- Übungsformen im Judo : Kata, Randori, shiai
- Kontertechniken, Kombinationen, Finten, Reaktion, Reflex
- Prinzipien des Stand - und Bodenkampfes
- Einteilung der Techniken; Anlehnung an das Kawaishi System
- Anwendung der Bodentechniken - Übergänge
- Armhebel, Haltegriffe, Würgetechniken
- Nage no Kata: geistiger und technischer Hintergrund - Zeremoniell

IV. Prinzipien des Judo

- Würfe: Ökonomisches Prinzip, Drehpunkt, Mittelpunkt, Hebelarm, Pendel.
In der Bewegung: Uke vorwärts, rückwärts, Kreisbewegung
- Hebeln: gestreckt, gebeugt
- Halten: Schärpe, Vierer
- Würgen: Unterbrechen der Luft-, Blut-Zufuhr oder beides

V. Gokyo

Standtechniken:

Kenntnis von mindestens 20 Techniken außerhalb der Gokyo und Lehrprobe mit mindestens 10 Varianten der Grundtechniken der Gokyo demonstrieren, d.h. z.B. verschiedene Ansätze von: seoi nage, o soto gari oder Kata guruma etc.

Anwendung verschiedener Standtechniken bei unterschiedlichen Kämpfern - (groß, klein) Schnellkraft; physische Kraft, explosive Kraft, – auswerten, analysieren

VI. Grifftechnik

Mit welcher Grifftechnik kann man welche Technik erfolgreich anwenden bzw - neutralisieren ?

VII. Kombination (Lehrprobe)

Beispiele sinnvoller Techniken aus verschiedenen Positionen.

Wurfverkettung; z.B. aus der Hirano Kata; oder aus o soto gari, de ashi barai, hiza guruma, demonstrieren.

VIII. Kontertechniken (Lehrprobe)

Beispiele sinnvoller Techniken aus verschiedenen Angriffen demonstrieren.

IX. Randori

Kriterien eines Randori und Auswertung; z.B. auf 5 Minuten.

Wieviel Ansätze bei welcher Minute? - Leistungskurve erstellen und erläutern.

X. Bodentechniken

Verteidigungstechniken, Halte-, Hebel-, und Würgetechniken

a) Tori befindet sich in der Bauch-, Rückenlage oder Bankposition.

Uke greift von der Seite, zwischen den Beinen, vom Kopf oder Reitsitz an.

b) Angriffstechniken Tori's; wenn Uke sich in der Bauch-, Rückenlage oder Bankposition befindet. Tori greift von der Seite, zwischen den Beinen, v. Kopf oder Reitsitz an.

XI. Selbstverteidigung

Entfällt, wenn der Prüfling mindestens den 2. Kyu einer Budo-Disziplin für Selbstverteidigung (Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu ect.) besitzt.

XII. Prüfungsbezogene Selbstverteidigung

Angriff Ukes: a) ausweichen

b) abblocken

c) weiterführende Techniken demonstrieren

d) Würfe in der SV demonstrieren

e) Atemi Punkte kennen

f) Rechtliche Kenntnisse zum Thema Notwehr

9. Theoretischer Teil

I. Gymnastik und Anatomie

Gymnastik:

allgemeine, funktionsbezogene, disziplinbezogene

Zweckgymnastik: Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik, Entspannungsgymnastik

Biomechanik; spezielle Biomechanik

Techniken: Was bewirken folgende Techniken: Block-, Fall-, Wurf-, Hebel-, Würge-, Atemi-Techniken erläutern

Anatomie:

Atmung - Zwerchfell-, Thoraxatmung, Bauch-, Voll-, und Beruhigungsatmung

Kreislaufsystem:

(Arm - und Beinvenen, Schlagader)

Bewegungsapparat: aktiver- und passiver-

Skelett: Wirbelsäule, Knochen, Gelenke

Muskeln: Arm-, Bein-, Körper-, Rücken-, Bauchmuskel

Physiologie:

Energiebereitstellung, Energieverbrauch

Säure- und Basen-Haushalt

Kraft:

Kraft-Ausdauer, Muskel-, Allgemeine-, Spezielle -

langausdauernde = aerobe

kurzausdauernde = anaerobe

Nervensystem:

II. Didaktik, Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik

- Didaktik: Grundlagen für die sportliche Tätigkeit

- Gemeinsamkeiten im Budo

- Trainingslehre: körperlich, technisch / taktisch, intellektuell

- Lehr - und Lernverfahren, Lernverhalten

- Periodisierung der einzelnen Anforderungen

- Psychologie: Handlungsfeld

- Führungsstile: autoritär, demokratisch, laissez-faire

- Körperliche und geistige Entwicklung im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter

- Kondition: Motorische Grundeigenschaften

- Trainingsmethoden: Ausdauer -, Intervall -, Wettkampf -, Kontrollmethoden

- Bewegungslehre: Motorik, Koordination

III. Literatur :

- „Leben und Werk KANO Jigoros (1860-1938): Ein Forschungsbeitrag zur Leibeserziehung und zum Sport in Japan“, A. Niehaus, Verlag Ergon
- „Der geistige Hintergrund der Kampfkünste“, Werner Lind, Nikol-Verlag
- DDK-Übersicht und Prüfungsunterlagen für Budolehrer-Judo
- „Das Judo Brevier: Leitfaden für Technik und Prüfung“, Wolfgang Weinmann, Verlag Weinmann
- „Kodokan Judo“, Verlag Dieter Born, Bonn
- empfohlen auch: Mikinosuke Kawaishi: „My methode of judo“