

## 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 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 Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je 2 aus missglücktem 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, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung						
<b>Kata</b>	Nage-no-kata						

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1. Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Der 1. 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.5 min.).

Als Wurfverkettung können 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. Tsurigoshi	Hüftzug
2. O-soto-guruma	Großes Außenrad
3. Sukui-nage	Schaufelwurf
4. Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
5. Sumi-otoshi	Eckenkippe
6. Harai-tsurigoshi	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.

**Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Dan**

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>max. 5 min + 6 Aktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung</li> <li>Drei Verkettungen von Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden</li> <li>Drei Verteidigungshandlungen gegen Umklammerungsangriffe</li> </ul>
Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>9 Aktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung.</li> <li>Erarbeiten von je einer Bodentechnik bei eigener Rückenlage gegen Angriffe aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der Prinzipien Atemi, Hebeln und Würgen</li> <li>Verteidigungshandlungen gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden in Verbindung mit Atemi- und/oder Nervendrucktechniken</li> </ul>

## Erläuterungen zur judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Dan

### Anwendungsaufgabe im Stand

Der Prüfling soll seine Spezialtechnik (Wurftechnik) in technisch/taktischen Zusammenhängen im Kontext der Selbstverteidigung erklären und demonstrieren. Dazu gehört das Erläutern von Situationen in denen die Wurftechnik ausgeführt werden kann sowie von Situationen, in denen eine Ausführung des Wurfes keinen Sinn macht. Dabei ist besonders auf die taktische Komponente einzugehen sowie auf die Tatsache, dass ein Angreifer in Selbstverteidigungssituationen keine Regeln kennt.

Als Verkettungen von Atemitechniken können sowohl Finten als auch Kombinationen gezeigt werden. Die Handlungsabfolge der Atemitechniken sollte flüssig und effizient sein und die jeweilige Distanz zum Partner berücksichtigen. Es sollten wenn möglich verschiedene Atemitechniken zum Einsatz kommen. Bei schnellen Atemikombinationen kann die Reaktion des Partners vernachlässigt werden.

Umklammerungsangriffe werden in der Regel mit der Intention ausgeführt das Opfer zu Boden zu bringen. Folgende Varianten sind unter anderem denkbar:

- über bzw. unter den Armen,
- von vorne bzw. von hinten,
- hoch bzw. tief angesetzt,
- ausheben nach oben bzw. Umstoßen nach hinten,
- Schwitzkasten von vorne bzw. von der Seite,
- Festhalten für Angriffe einer dritten Person.

### Anwendungsaufgabe am Boden

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage, sollen Situationen demonstriert und erläutert werden, aus denen ein Übergang in die Bodenlage sinnvoll ist bzw. nicht vermieden werden kann. Die taktischen Hintergründe der Entscheidung sind zu erläutern.

Beim Erarbeiten von Bodentechniken aus der eigenen Rückenlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt.

Es sollen insgesamt zwei Verteidigungshandlungen gegen zwei unterschiedliche Angriffe bei eigener Bodenlage demonstriert werden. Zur Unterstützung der Befreiung aus der Bodenlage sollen Atemi- und/oder Nervendrucktechniken eingesetzt werden (z.B. die Befreiung aus Kesa-gatame wird mittels Griff in die Augen unterstützt).

## 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 Osaе-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 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 2. 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 2. 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. Des Weiteren 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, u.a..

Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfregeln 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 Werfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumi-kata bzw. Auslage. Als Steigerung zum 1. 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 inkl. 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-tsuri-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
24. Osaе-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 „Griff-techniken“
29. Rensa-no-Kata	Kata der Verkettungen (hier Übergang Stand-Boden)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

**Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Dan**

<b>Anwendungsaufgabe</b>	<b>Umfang</b>	<b>Redaktionelle Änderung (ab März 2011)</b>
Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• max. 5 min + 19 Aktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik in einer Selbstverteidigungssituation verhindert wird</li> <li>• Sechs Wurftechniken aus Selbstverteidigungssituationen beidseitig werfen.</li> <li>• Fünf Verkettungen von Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden</li> <li>• Zwei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Ableiten)</li> </ul>
Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Aktionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angreifer greift zwischen den Beinen oder von den Beinen her an) anwenden</li> <li>• Zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Angriff in Reitposition anwenden</li> <li>• Je eine Verteidigungshandlung gegen Atemiangriffe, Halten, Hebeln und Würgen demonstrieren</li> </ul>

## **Erläuterungen zur judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Dan**

### **Anwendungsaufgabe im Stand**

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1. Dan soll der Prüfling weitere technisch/taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik in der Selbstverteidigung komplettieren, falls der Angreifer diese verhindert.

Es sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten und fünf Verkettungen von Atemitechniken in realitätsnahen Selbstverteidigungssituationen demonstriert werden.

Als Verteidigungshandlung gegen Atemiangriffe soll nach der erfolgten Abwehrtechnik ein adäquates weiteres Verteidigungsverhalten demonstriert werden. Es soll jeweils eine Abwehrtechnik aufbauend auf dem Prinzip des Blockens, sowie des Ableitens demonstriert werden. Im Unterschied zum 2. Kyu wird hier besonderen Wert auf das der Abwehrtechnik folgende Verteidigungsverhalten gelegt. Dieses sollte ökonomisch und effizient und dem Angriff angemessen sein.

### **Anwendungsaufgabe am Boden**

Bei den Anwendungsaufgaben am Boden sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen und mit den taktischen Möglichkeiten der Selbstverteidigung (keine Regeln, schnelles Verlassen der Bodenlage, Atemitechniken, ...) zu kombinieren. Vorzugsweise sollen Kodokan-Techniken mit selbstverteidigungsspezifischen Modifikationen angewandt werden. Es können aber auch andere Verteidigungshandlungen (abhängig vom jeweiligen Angriff) demonstriert werden.

Es sind zwei Verteidigungshandlungen aus der selbstverteidigungsspezifischen Standardsituation Angriff in der Reitposition zu demonstrieren.

Es soll jeweils eine Verteidigungshandlung gegen einen Atemiangriff, eine Haltetechnik, eine Hebeltechnik sowie eine Würgetechnik demonstriert werden (insgesamt vier Verteidigungshandlungen).



## 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		

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 3.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Ab dem 3. 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 3. 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 Fixierung, 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 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 3. 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 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 sollte die Nage waza ura no Kata von Mifune demonstriert werden. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann auch eine alternative Gonosen-no-Kata (vgl. Begleitmaterialien) gezeigt werden. 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.

**Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Dan**

<b>Anwendungsaufgabe</b>	<b>Umfang</b>	<b>Redaktionelle Änderung (ab März 2011)</b>
Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>max. 10 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration und Erläuterung von vier unterschiedlichen Verteidigungshandlungen in Selbstverteidigungssituationen</li> </ul>
Boden	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Aktionen + max. 5 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstration von drei Verkettungen zwischen Atemi-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzen der Reaktionen des Angreifers</li> <li>Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung</li> </ul>

**Erläuterungen zur judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Dan**

**Anwendungsaufgabe im Stand**

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens sind wesentliche Komponenten in der Selbstverteidigung. Der Prüfling soll an Hand zwei frei wählbarer Beispiele ausführlich demonstrieren und erläutern, dass er

- Verteidigungshandlungen adäquat in realitätsnahen Selbstverteidigungssituationen anwenden kann,
- über taktisches Verständnis verfügt sowie
- Selbstverteidigungssituationen differenziert betrachten kann („das primäre Problem erkennen“).

**Anwendungsaufgabe am Boden**

Es sollen innerhalb der Verteidigungshandlung logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich durch das Verhalten oder die Gegenreaktionen des Angreifers anbieten. Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration mit den technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung beschrieben und begründet werden.

Folgende Punkte sollten wenn möglich Berücksichtigung finden:

- Technisch/taktische Aspekte: Dynamik des Angriffs, wahrscheinliche Reaktionen des Angreifers, eigenes taktisches Verhalten während und im Anschluss der Handlung, besondere Gefährdungspunkte (Zugriff auf Hilfsmittel, weitere Angreifer, ...), etc.,
- Methodische Aspekte: Trainingsmethoden für technisch/taktische, konditionelle und psychologische Elemente (wichtig: Handlung muss im Ernstfall unter Stress/Angst ausgeführt werden),
- Konditionelle Aspekte: unaufgewärmtes Abrufen der Handlung im Ernstfall, explosive Krafteinsätze, anaerobe Energiebereitstellung, etc..

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 4. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
<b>Standtechnik (stichprobenartig)</b>	<p>Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheln</li> <li>• Fegen</li> <li>• Blockieren / Stoppen</li> <li>• Verwringen</li> <li>• Einhängen</li> <li>• Eindrehen</li> <li>• Ausheben</li> <li>• Einrollen</li> <li>• Selbstfallen</li> </ul>
<b>Bodentechnik (stichprobenartig)</b>	<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <p style="margin-left: 40px;">a) Angriff aus Ober- und Unterlage b) Abwehr aus Ober- und Unterlage</p> <p>jeweils zu allen Standardsituationen</p>
<b>Theorie</b>	geschichtliche Entwicklung und prinzipieller Hintergrund
<b>Kata</b>	wahlweise Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Ab dem 4. Dan soll die Beschäftigung mit der Theorie der Sportart intensiviert werden. Die langjährige Erfahrung, die gesteigerten Kenntnisse und die daraus entstehende Kreativität sollen in dieser Stufe zum Ausdruck kommen und möglichst auch an andere weitergegeben werden.

### 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. Standtechniken

Die oben aufgeführten Wurfprinzipien sollen anhand von jeweils zwei unterschiedlichen Wurftechniken aus jeweils zwei unterschiedlichen, judotypischen, sinnvollen Situationen erläutert und demonstriert werden (nähere Erläuterungen zu den Wurfprinzipien im Begleitskript).

Der Prüfling muss sich auf alle Prinzipien vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen, um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

#### 3. Bodentechniken

Grundsätzliche Verhaltensweisen am Boden, wie Angriffs- und Verteidigungsverhalten, sowie realistische Lösungsmöglichkeiten gegen alle Standardsituationen müssen erläutert, begründet und ausführlich demonstriert werden können. Dies gilt für das Angriffs- und auch für das Verteidigungsverhalten, sowohl in Ober- als auch in Unterlage. Zu unseren Standardsituationen des Bodenkampfes gehören:

- die Bauchlage
- die Bankposition
- die Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen)
- die Beinklammer (ein Bein ist geklammert, einfach oder doppelt)

Der Prüfling muss sich auf alle Standardsituationen vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

#### 4. Theorie

##### **Geschichtliche Entwicklung und die Judo-Prinzipien,**

Der Prüfling soll die historische Entwicklung des Judo von den Ursprüngen in Japan bis zur Gegenwart in Deutschland skizzieren können.

Er soll die Bedeutung von Jigoro Kano und die von ihm entwickelten Prinzipien, **Sei-ryoku-zen-yo** und **Ji-ta-kyo-ei**, kurz beschreiben und bewerten.

#### 5. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata sowie die Besonderheiten gegenüber den Kata für den 1. bis 3. Dan mündlich erläutern. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

#### Lexikon/neue japanische Begriffe

**35. Jigoro Kano**

**Begründer des Judo**

**36. Ji-ta-kyo-ei**

**Das moralische Prinzip des Judo**

**37. Sei-ryoku-zen-yo**

**Das technische Prinzip des Judo**

**38. Goshin-jutsu**

**Selbstverteidigungs-Technik**

**39. Ju-no-kata**

**Kata des Nachgebens**

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 5. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Aufgaben der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
<b>Technik</b>	<p>Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von <b>zwei</b> komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen:</p> <p><b>1. Kata →</b> Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p> <p><b>2. Methodik →</b> zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen</p> <p><b>3. Technik / Taktik →</b> das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers</p>
<b>Theorie</b>	grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka
<b>Kata</b>	<p>Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata</p> <p>oder</p> <p>Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata (nur wenn nicht bereits gezeigt; Eintrag Judopass)</p>

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 5.Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Diese letzte Prüfung soll der Prüfling nicht nur durch freie Kreativität gestalten, sondern sich und vielleicht auch das Judo weiter entwickeln. Er hat die Welt des Judo tief durchdrungen und kennt auch die wichtige deutschsprachige Literatur der Sportart.

### 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. Technik

Aus den drei oben genannten Themenbereichen muss der Prüfling zwei frei wählen. Diese Themen sollen ausführlich schriftlich vorbereitet werden und diese Ausarbeitung liegt der Prüfungskommission in zweifacher Ausgabe vor (Zur Erstellung dieser Aufgabe werden im Begleitskript ausführliche Hilfen beschrieben).

1. Die eigenständig entwickelte Kata soll aus ca. 15 technischen Elementen bestehen und möglichst ein oder sogar mehrere technische Prinzipien verdeutlichen.
2. Aus der großen Vielfalt der methodischen Wege sollen zwei unterschiedliche Möglichkeiten zur Entwicklung von Judotechniken dargestellt werden. Es können verschiedene Methoden, wie Ganzheits-, Teillern- oder die analytisch-synthetische Methode nach Ohgo, aber auch eigene Methoden zur Auswahl kommen. In dem Zusammenhang sollen auch vorbereitende Spiel- und/oder Übungsformen zum Thema demonstriert und erläutert werden.
3. Als Handlungsrepertoire bezeichnet man alle Techniken und dazu gehörigen Handlungen, die ein Kämpfer innerhalb seiner individuellen Kampfkonzption situativ anwenden kann. Es kann das eigene Wettkampfprofil oder auch das eines anderen Wettkämpfers beschrieben und demonstriert werden.

#### 3. Theorie

##### Grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka,

- Aktuelle Entwicklungstendenzen der Sportart (z.B.: Technik/Taktik, Kindersportart, Verhaltenstherapie, Lebensphilosophie).
  - Selbstverständnis des Judoka (z.B.: als Sportler, Schüler, Meister, Funktionär)
- Der Prüfling soll einen Standpunkt zu einer diesbezüglichen aktuellen Entwicklung einnehmen und begründen können.

#### 4. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der beiden Kata sowie deren historischen Bezug und Bedeutung für die Entwicklung des Judo mündlich erläutern. Die Kime-no-kata kommt nur dann zur Auswahl, wenn sie nicht bereits zum 3. Dan gezeigt wurde. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

#### Lexikon/neue japanische Begriffe

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <b>40. Itsutsu-no-kata</b> | <b>Kata der fünf Symbole</b> |
| <b>41. Koshiki-no-kata</b> | <b>Kata der alten Formen</b> |

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.