

Deutscher Judo-Bund e.V. Dan-Prüfungsordnung

1. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken	Komplex-aufgabe	Demonstration von Techniken	Komplex-aufgabe
Nage-no-kata	<ul style="list-style-type: none"> * Alle Wurftechniken der Go-kyo, aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5) * 5 davon beidseitig nach eigener Wahl * 5 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 5 Kombinationen * 5 Kontertechniken 	<ul style="list-style-type: none"> * je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen * je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen * je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen <p>Alle Techniken sollen aus Standardpositionen des Bodenkampfes demonstriert werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 4 Übergänge Stand/Boden <p>davon</p> <ul style="list-style-type: none"> je 2 aus einem mißglückten Angriff von Uke und je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori <p>* Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardposition Bank/Bauchlage von Uke, davon je 2 Techniken von vorn, je 2 von der Seite und je 2 von hinten/oben</p>

und zusätzlich

Technisch/taktische und methodische Aufgabe
Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter a) technisch/taktischen Aspekten (z.B. Situationen, Varianten...) und b) trainingsmethodischen Aspekten (z.B. Übungsformen zur Vervollkommnung) (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

oder

Judobezogene Selbstverteidigung
Demonstration und Erläuterung von SV - bezogenen Judotechniken nach Vorgaben des Landesverbandes (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

Deutscher Judo-Bund e.V. Dan-Prüfungsordnung

2. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken	Komplex-aufgabe	Demonstration von Techniken	Komplex-aufgabe
Katame-no-kata	<ul style="list-style-type: none"> * Alle Wurftechniken der Go-kyo aus zwei frei wählbaren Bewegungsvorgaben (stichprobenartig, mindestens 5) * 10 Techniken der Go-kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings) (stichprobenartig) * 10 Wurftechniken außerhalb der Go-kyo <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 10 Kombinationen * 10 Kontertechniken 	<ul style="list-style-type: none"> * je 4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen * je 3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen * je 3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen <p>Alle Techniken sollen aus Standardpositionen des Bodenkampfes demonstriert werden</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 6 Übergänge Stand/Boden je 2 aus mißglücktem Angriff von Uke und je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori und je 2 aus direktem Übergang Stand/Boden * Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardposition Uke ist in Rückenlage und Tori ist zwischen Ukes Beinen * Erarbeiten von 3 Bodentechniken aus der Standardposition Tori ist in Rückenlage und Uke ist zwischen Toris Beinen

und zusätzlich

Technisch/taktische und methodische Aufgabe
Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (incl. Übergänge Stand/Boden) (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

oder

Judobezogene Selbstverteidigung
Demonstration und Erläuterung von SV - bezogenen Judo-Techniken nach Vorgaben des Landesverbandes (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

Deutscher Judo-Bund e.V. Dan-Prüfungsordnung

3. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
Gonosen-no-kata	* je 3 Varianten zu 10 Wurftechniken aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen (stichprobenartig)	* Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen: a) Angriffsverhalten - Faßart erarbeiten - Faßart wechseln - Fintieren - Kombinieren b) Abwehrverhalten - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken - Kontern	* Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen - Haltetechniken - Hebeltechniken und - Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen * Demonstration und Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des Angreifers und in der Rolle des Verteidigers

und zusätzlich

Technisch/taktische und methodische Aufgabe

Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

oder

Judobezogene Selbstverteidigung

Demonstration und Erläuterung von SV - bezogenen Judo-Techniken nach Vorgaben des Landesverbandes (Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

Deutscher Judo-Bund e.V. Dan-Prüfungsordnung
4. Dan

Kata	Standtechnik	Bodentechnik
	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
Juno-kata oder Goshin-jitsu-no-kata	* Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen - Sicheln - Fegen - Blockieren/Stoppen - Ausheben - Rotieren/Verwringen - Selbstfallen (Sutemi) - Einhängen	* Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden: a) Angriff in Ober- und Unterlage b) Verteidigung in Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardsituationen (mindestens ca. 30 Aktionen)

Deutscher Judo-Bund e.V. Dan-Prüfungsordnung
5. Dan

Kata	Komplexaufgabe Stand- und Bodentechnik				
Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata oder Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata	Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von 2 komplexen judospezifischen Themen aus den 3 folgenden Bereichen:				
	Kata	und/oder	Methodik	und/oder	Technik/Taktik
	Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen		2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judo- Techniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen		das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers
	(jeweils ca. 20 Minuten)				