|  |  |
| --- | --- |
| **DAN-Prüfung**  **4. DAN** | Datum  [Prüfungsdatum]  Prüfling  Name, Vorname  Verein  [Name des Vereins] |

Inhaltsverzeichnis

[Standtechnik (stichprobenartig) 1](#_Toc443149114)

[Erläuterung und Demonstration der folgenden Wurfprinzipien (18 Techniken) 1](#_Toc443149115)

[Sicheln 1](#_Toc443149116)

[Fegen 1](#_Toc443149117)

[Blockieren / Stoppen 1](#_Toc443149118)

[Verwringen 1](#_Toc443149119)

[Einhängen 1](#_Toc443149120)

[Eindrehen 1](#_Toc443149121)

[Ausheben 1](#_Toc443149122)

[Einrollen 1](#_Toc443149123)

[Selbstfallen 1](#_Toc443149124)

[Bodentechniken (stichprobenartig) 2](#_Toc443149125)

[Angriff aus Ober- und Unterlage (jeweils zu allen Standardsituationen) 2](#_Toc443149126)

[Abwehr aus Ober- und Unterlage (jeweils zu allen Standardsituationen) 2](#_Toc443149127)

[Theorie 2](#_Toc443149128)

[Geschichtlichen Entwicklung und Judo-Prinzipien 2](#_Toc443149129)

[Kata 2](#_Toc443149130)

# Standtechnik (stichprobenartig)

## Erläuterung und Demonstration der folgenden Wurfprinzipien (18 Techniken)[[1]](#footnote-1)

### Sicheln

1. Technik
2. Technik

### Fegen

1. Technik
2. Technik

### Blockieren / Stoppen

1. Technik
2. Technik

### Verwringen

1. Technik
2. Technik

### Einhängen

1. Technik
2. Technik

### Eindrehen

1. Technik
2. Technik

### Ausheben

1. Technik
2. Technik

### Einrollen

1. Technik
2. Technik

### Selbstfallen

1. Technik
2. Technik

# Bodentechniken (stichprobenartig)

## Angriff aus Ober- und Unterlage (jeweils zu allen Standardsituationen)

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden.

## Abwehr aus Ober- und Unterlage (jeweils zu allen Standardsituationen)

Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden.

# Theorie

## Geschichtlichen Entwicklung und 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.

# Kata

Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata

1. Für die Demonstration sind sinnvollen Situationen zu wählen [↑](#footnote-ref-1)