

# Hinweise zur Dan-Prüfung

(nach der Graduierungsordnung vom 28. Oktober 2023)



Stand 11.03.2025

## **Allgemeine Hinweise**

Auf dem Anmeldeformular ist der vorgesehene Wahlbereich (Lizenzen, Wettkampf, Kata, Selbstverteidigung, Taiso) zu kennzeichnen. Die notwendigen Nachweise (Wettkampferfolgskarte, Lizenzen) sind mit dem Antrag einzureichen.

Die Teilnahme an einem Kata-Seminar ist verpflichtend.

Eine endgültige Zulassung zur Prüfung erfolgt nach Sichtung der eingereichten Unterlagen (Dan-Antrag und entsprechende Nachweise), nach erfolgter Teilnahme an Vorbereitungslehrgang und Konsultationen, der Zahlung der Gebühren sowie der Befürwortung der jeweiligen Dan-Graduierungsmitglieder.

Die Graduierungskommission legt den Prüfungsablauf am Prüfungstag fest.

Tori und Uke treten mit weißem Judogi auf.

## **Zu den Wahlbereichen**

Im Wahlbereich *Kata* kann die gleiche Kata als Uke nur höchstens zweimal gewählt werden.

Die Kata-Leistung des Prüfungspartners kann innerhalb der Dan-Prüfung bewertet werden, auch wenn dieser selbst nicht Prüfling ist. In diesem Fall wird ihm für seine erfolgreiche Darbietung (als Uke oder Tori) eine Bescheinigung über das abgelegte Modul *Kata* ausgestellt. Die Modulbescheinigung hat Gültigkeit bis zur nächsten Graduierung.

Die Überprüfung des Wahlbereiches *Selbstverteidigung* wird als externe Modulprüfung durchgeführt. Hierzu stehen berufene SV-Prüfer bereit (siehe Homepage TJV).

Der Wahlbereich *Taiso* steht gegenwärtig noch nicht zur Verfügung.

## **Zum Umfang der zu demonstrierenden Techniken**

Entsprechend der Vereinbarung der Lehrwarte und Prüfungsreferenten zur DJB-Referententagung im September 2023 werden in Dan-Prüfungen ca. 50% aller in den *Anforderungen für Dan-Grade* festgelegten Techniken gezeigt.

Die Auswahl erfolgt beim 1. bis 3. Dan über den vom Prüfling zu ziehenden Technikpool, der komplett geprüft wird. Bei Prüfung zum 4. und 5. Dan werden die Stichproben durch die Prüfer innerhalb der Prüfung bestimmt.

## **Schriftliche Ausarbeitung des Prüfungsprogramms**

Der Graduierungskommission sind als Prüfungsprogramm vorzulegen:

- die frei wählbaren 12 Techniken „außerhalb der Gokyo“ (Shinmeisho- und Habukareka-waza),
- die frei wählbaren 6 Kombinationen/Finten und die 6 Kontertechniken.

(zur Form: dreifache Ausfertigung, Name, Verein, Prüfungsdatum, Inhalt, am Computer ausgearbeitet, geklammert oder geheftet)

Generelle schriftliche Ausarbeitung sind nicht verpflichtend, können aber vor und während der Prüfung hilfreich sein.

## **Bewertung der Prüfungsleistungen gemäß der Graduierungsordnung des DJB vom 28.10.2023, Pkt. 4.3**

Die Anforderungen gelten als erfüllt, wenn eine einfache Mehrheit der Graduierungskommission die Leistungen positiv im Sinne der Anforderungen bewertet. Bei Stimmengleichheit gelten die Anforderungen als nicht erfüllt.

### **Kriterien der Bewertung**

- a) korrekte Technik entsprechend der Technik-Klassifikation des Kodokan-Judo
- b) die zu erreichende Niveaustufe

#### Niveaustufe 2:

Ausführung zweiphasiger Interaktionsketten in flüssigem Tempo in verfeinerter Form = befriedigende Präzision, mittlere Dynamik

#### Niveaustufe 3:

- Ausführung zweiphasiger Interaktionsketten in hoher Dynamik mit großer Präzision bzw. drei- und mehrphasige Interaktionsketten flüssig und präzise
- Beschreibung der Funktionalität von Fertigkeiten als Konkretisierung von technischen Prinzipien unter Verwendung von Fachbegriffen

### **Verfahren bei Nichterfüllung der geforderten Kompetenzen**

Werden in der Dan-Prüfung nicht alle Kompetenzen nachgewiesen, erhält der Prüfling keine Graduierung, jedoch eine Bestätigung seiner erfolgreich abgelegten Module. Die Modulbescheinigung hat Gültigkeit bis zur nächsten Graduierung. Eine Wiederholung der nicht erfüllten Module ist nach einer Vorbereitungszeit von mindestens drei Monaten möglich.

## Prüfung zum 1. Dan

### 1. Nage-waza

Zu zeigen sind alle 15 Techniken des Masterprogramms auf Niveaustufe 2.

Sukui-nage	Ushiro-goshi	Harai-tsurikomi-ashi	Hane-makikomi	Yoko-guruma
Sumi-otoshi	Hiza-guruma	O-guruma	Yoko-otoshi	Yoko-gake
Hane-goshi	Ko-soto-gake	O-soto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare

Die anderen 25 Techniken der Gokyu-no-waza (enthalten im Grund- und Erweiterungsprogramm) sind in 5 Pools zu je 5 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken auf Niveaustufe 3 zu demonstrieren.

1	2	3	4	5
De-ashi-barai	O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	O-soto-gari	Ko-soto-gari
Uchi-mata	Uki-goshi	Harai-goshi	Koshi-guruma	Tai-otoshi
Tsuri-goshi	Seoi-nage	Tsurikomi-goshi	O-goshi	Sasae-tsurikomi-ashi
Kata-guruma	Ashi-guruma	Uki-otoshi	Okuri-ashi-barai	Tani-otoshi
Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	Ura-nage	Soto-makikomi	Utsuri-goshi

### 2. Katame-waza

Die 24 Techniken des Grund- und Erweiterungsprogramms sind in 2 Pools zu je 12 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken in der geforderten Form (als Lösung von Standard-situationen) zu demonstrieren.

1		2	
Kesa-gatame	Ude-garami	Kuzure-kesa-gatame	Ude-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Hiza-gatame	Kami-shiho-gatame	Sankaku-gatame
Tate-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	Yoko-shiho-gatame	Gyaku-juji-jime
Uki-gatame	Katate-jime	Kata-gatame	Kataha-jime
Ushiro-kesa-gatame	Sankaku-jime	Ura-gatame	Sode-guruma-jime
Waki-gatame	Tsukkomi-jime	Juji-gatame	Hadaka-jime

### 3. Kata – Obligatorik

Zur Auswahl stehen die Nage-no-kata (Gruppen 1-3) oder die Ju-no-kata (Gruppen 1-2). Die gewählte Kata ist auf dem Dan-Antrag (Anmeldung) anzugeben.

### 4. Wahlbereich Lizenzen

Mit dem Antrag ist eine gültige Trainer-C-Lizenz einzureichen.

## **5. Wahlbereich Wettkampf**

Voraussetzung für die Absolvierung des Wahlbereichs ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten nach der letzten Graduierung. Hierfür ist die Wettkampferfolgskarte bei Anmeldung mit dem Dan-Antrag vorzulegen.

Es ist die eigene individuelle Kampfkonzeption einschließlich von Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden zu demonstrieren und zu erläutern. Es gelten die Anforderungen der Niveaustufe. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

## **6. Wahlbereich Kata**

Bei Ausführung einer Kata als Tori ist mit dem Antrag eine Festlegung der auszuführenden Kata (entsprechend dem Dokument *Anforderungen für Dan-Grade*) zu erfolgen.

Bei Ausführung einer Kata als Uke kann die Auswahl aus allen Kodokan-Katas (außer Itsutsu-no-kata) erfolgen. Die Kata ist vollständig zu zeigen.

## **7. Wahlbereich Selbstverteidigung**

Die Inhalte der Demonstration sind im Dokument *Anforderungen für Dan-Grade* genannt. Vorgegeben sind Situationen und keine Techniken. Letztere werden grundsätzlich als Lösungen spezifischer Situationen betrachtet. Wenn die Situation gelöst ist, ist die Aufgabe erfüllt.

## **8. Wahlbereich Taiso**

Dieser Wahlbereiche steht gegenwärtig noch nicht zur Auswahl.

## Prüfung zum 2. Dan

### 1. Nage-waza

Die 40 Techniken der Gokyu-no-waza sind in 5 Pools zu je 8 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken auf Niveaustufe 3 zu demonstrieren.

1	2	3	4	5
De-ashi-barai	O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	O-soto-gari	Ko-soto-gari
Uchi-mata	Uki-goshi	Harai-goshi	Koshi-guruma	Tai-otoshi
Tsuri-goshi	Seoi-nage	Tsurikomi-goshi	O-goshi	Sasae-tsurikomi-ashi
Kata-guruma	Ashi-guruma	Uki-otoshi	Okuri-ashi-barai	Tani-otoshi
Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	Ura-nage	Soto-makikomi	Utsuri-goshi
Sukui-nage	Hane-goshi	Sumi-otoshi	Ushiro-goshi	O-soto-guruma
O-guruma	Harai-tsurikomi-ashi	Hiza-guruma	Ko-soto-gake	Yoko-gake
Hane-makikomi	Yoko-wakare	Yoko-otoshi	Uki-waza	Yoko-guruma

Es sind 12 Techniken „außerhalb der Gokyo“ (Shinmeisho- und Habukareka-waza), aus dem Technikpool frei wählbar, auf Niveaustufe 2 zu demonstrieren. Eine Übersicht wird der Prüfungskommission vorgelegt.

Technikpool (vgl. *Technik-Pools für das Graduierungswesen des DJB*, DJB 2022, S. 6)

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm	Historisches Programm
<b>Shinmeisho-waza</b>	Ippon-seoi-nage Sode-tsurikomi-goshi	Ko-uchi-makikomi	Kushiki-daoshi Morote-gari Uchi-mata-sukashi Ko-uchi-gaeshi Obi-tori-gaeshi O-soto-gaeshi Tsubame-gaeshi Hane-goshi-gaeshi Harai-goshi-gaeshi Uchi-mata-gaeshi O-uchi-gaeshi Harai-makikomi Uchi-mata-makikomi O-soto-makikomi	Kibisu-gaeshi
<b>Habukareta-waza</b>			Seoi-otoshi O-soto-otoshi Hikikomi-gaeshi	Obi-otoshi Yama-arashi Uchi-makikomi Daki-wakare

### 2. Katame-waza

Die 24 Techniken des Grund- und Erweiterungsprogramms sind in 3 Pools zu je 8 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken (als Lösung von Standard-situationen) zu demonstrieren.

1	2	3
Kesa-gatame	Kuzure-kesa-gatame	Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Ushiro-kesa-gatame
Tate-shiho-gatame	Kata-gatame	Ura-gatame
Uki-gatame	Juji-gatame	Ude-garami
Waki-gatame	Sankaku-gatame	Ude-gatame
Hiza-gatame	Gyaku-juji-jime	Okuri-eri-jime
Katate-shime	Kataha-jime	Hadaka-jime
Sankaku-jime	Sode-guruma-jime	Tsukkomi-jime

Die 6 Techniken aus dem Masterprogramm sind zu demonstrieren.

Ashi-gatame	Te-gatame	Kata-juji-jime
Hara-gatame	Nami-juji-jime	Ryo-te-jime

Es sind zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standartsituation in Oberlage beginnen, zu demonstrieren und zu erläutern. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

### 3. Kata – Obligatorik

Es ist die Nage-no-kata zu zeigen.

### 4. Wahlbereich Lizenzen

Mit dem Antrag ist eine gültige Trainer-C-Lizenz, Kampfrichterlizenz oder Wertungsrichterlizenz für eine Kata einzureichen.

### 5. Wahlbereich Wettkampf

Voraussetzung für die Absolvierung des Wahlbereichs ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten nach der letzten Graduierung. Hierfür ist die Wettkampferfolgskarte bei Anmeldung mit dem Dan-Antrag vorzulegen.

Es sind verschiedene Uchi-komi-Formen von mindestens zwei Eindrehtechniken (je mindestens einmal zur Haupt- und einmal zur Gegenseite) aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern zu demonstrieren. Es gelten die Anforderungen der Niveaustufe 3. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

### 6. Wahlbereich Kata

Bei Ausführung einer Kata als Tori ist mit dem Antrag eine Festlegung der auszuführenden Kata (entsprechend dem Dokument *Anforderungen für Dan-Grade*) zu erfolgen.

Bei Ausführung einer Kata als Uke kann die Auswahl aus allen Kodokan-Katas (außer Itsutsu-no-kata) erfolgen. Die Kata ist vollständig zu zeigen.

### 7. Wahlbereich Selbstverteidigung

Die Inhalte der Demonstration sind im Dokument *Anforderungen für Dan-Grade* genannt. Vorgegeben sind Situationen und keine Techniken. Letztere werden grundsätzlich als Lösungen spezifischer Situationen betrachtet. Wenn die Situation gelöst ist, ist die Aufgabe erfüllt.

### 8. Wahlbereich Taiso

Dieser Wahlbereiche steht gegenwärtig noch nicht zur Auswahl.

## Prüfung zum 3. Dan

### 1. Nage-waza

Die 40 Techniken der Gokyu-no-waza sind in 5 Pools zu je 8 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken auf Niveaustufe 3 zu demonstrieren.

1	2	3	4	5
De-ashi-barai	O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	O-soto-gari	Ko-soto-gari
Uchi-mata	Uki-goshi	Harai-goshi	Koshi-guruma	Tai-otoshi
Tsuri-goshi	Seoi-nage	Tsurikomi-goshi	O-goshi	Sasae-tsurikomi-ashi
Kata-guruma	Ashi-guruma	Uki-otoshi	Okuri-ashi-barai	Tani-otoshi
Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	Ura-nage	Soto-makikomi	Utsuri-goshi
Sukui-nage	Hane-goshi	Sumi-otoshi	Ushiro-goshi	O-soto-guruma
O-guruma	Harai-tsurikomi-ashi	Hiza-guruma	Ko-soto-gake	Yoko-gake
Hane-makikomi	Yoko-wakare	Yoko-otoshi	Uki-waza	Yoko-guruma

Es sind 12 Techniken „außerhalb der Gokyo“ (Shinmeisho- und Habukareka-waza), aus dem Technikpool frei wählbar, auf Niveaustufe 3 zu demonstrieren. Eine Übersicht wird der Prüfungskommission vorgelegt.

Technikpool (vgl. *Technik-Pools für das Graduierungswesen des DJB*, DJB 2022, S. 6)

	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Masterprogramm	Historisches Programm
<b>Shinmeisho-waza</b>	Ippon-seoi-nage Sode-tsurikomi-goshi	Ko-uchi-makikomi	Kushiki-daoshi Morote-gari Uchi-mata-sukashi Ko-uchi-gaeshi Obi-tori-gaeshi O-soto-gaeshi Tsubame-gaeshi Hane-goshi-gaeshi Harai-goshi-gaeshi Uchi-mata-gaeshi O-uchi-gaeshi Harai-makikomi Uchi-mata-makikomi O-soto-makikomi	Kibisu-gaeshi
<b>Habukareta-waza</b>			Seoi-otoshi O-soto-otoshi Hikikomi-gaeshi	Obi-otoshi Yama-arashi Uchi-makikomi Daki-wakare

Es sind 6 frei wählbare Kombinationen oder Finten sowie 6 Kontertechniken, je auf Niveaustufe 3 zu zeigen. Eine Übersicht wird der Prüfungskommission vorgelegt.

## 2. Katame-waza

Die 30 Techniken sind in 3 Pools zu je 10 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken (als Lösung von Standardssituationen) zu demonstrieren.

1	2	3
Kesa-gatame	Kuzure-kesa-gatame	Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Ushiro-kesa-gatame
Tate-shiho-gatame	Kata-gatame	Ura-gatame
Uki-gatame	Juji-gatame	Ude-garami
Waki-gatame	Sankaku-gatame	Ude-gatame
Hiza-gatame	Hara-gatame	Te-gatame
Ashi-gatame	Gyaku-juji-jime	Okuri-eri-jime
Katate-shime	Kataha-jime	Hadaka-jime
Sankaku-jime	Sode-guruma-jime	Tsukkomi-jime
Kata-juji-jime	Ryo-te-jime	Nami-juji-jime

Es sind zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardssituation in Oberlage beginnen, zu demonstrieren und zu erläutern. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

Es sind zwei mehrfach verzweigten Handlungsketten mit mindestens drei verschiedenen Abschlüssen, die in einer Standardssituation in Unterlage beginnen, zu demonstrieren und zu erläutern. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

Die Prinzipien von „Umdrehtechniken“ gegen die Bank-/Bauchlage und aus der eigenen Rückenlage sind zu demonstrieren und zu erläutern. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

## 3. Theorie

Eines der drei Themen ist auszuwählen und auf dem Dan-Antrag (Anmeldung) anzugeben. Die Darbietung erfolgt im Prüfungskolloquium.

Erläuterung und kritische Erörterung von Kanos Konzept des Kuzushi und Tsukuri
Demonstration und Erläuterung zur Bedeutung des Uke-Verhaltens für den Lernprozess
Erläuterung von konkreten Beispielen der Arbeit mit den Judo-Werten im Kinder- und Jugendtraining

Als Literatur steht zur Verfügung:

Wolfgang Dax-Romswinkel, *Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan*, Teil 5 „Die technischen Prinzipien des Kodokan-Judo im 19. Jahrhundert“, in: „Der Budoka – Das Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.“ 2010-2012.

Bruno Tsafack, *Das Wertesystem im Judo und seine Erziehungsaufgabe*, Aachen 2015.

#### **4. Kata – Obligatorik**

Es ist die Katame-no-kata zu zeigen.

#### **5. Wahlbereich Lizenzen**

Mit dem Antrag ist eine gültige Trainer-B-Lizenz, Kampfrichterlizenz (mit mindestens 2-jähriger Erfahrung) oder Wertungsrichterlizenz für zwei Kata einzureichen.

#### **6. Wahlbereich Wettkampf**

Voraussetzung für die Absolvierung des Wahlbereichs ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten nach der letzten Graduierung. Hierfür ist die Wettkampferfolgskarte bei Anmeldung mit dem Dan-Antrag vorzulegen.

Es sind Uchi-komi-Formen für vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen zu demonstrieren.

Es sind Griffstrategien (auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten) zu demonstrieren und zu erläutern.

Es gelten die Anforderungen der Niveaustufe 3. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

#### **7. Wahlbereich Kata**

Bei Ausführung einer Kata als Tori ist mit dem Antrag eine Festlegung der auszuführenden Kata (entsprechend dem Dokument *Anforderungen für Dan-Grade*) zu erfolgen.

Bei Ausführung einer Kata als Uke kann die Auswahl aus allen Kodokan-Katas (außer Itsutsu-no-kata) erfolgen. Die Kata ist vollständig zu zeigen.

#### **8. Wahlbereich Selbstverteidigung**

Die Inhalte der Demonstration sind im Dokument *Anforderungen für Dan-Grade* genannt. Vorgegeben sind Situationen und keine Techniken. Letztere werden grundsätzlich als Lösungen spezifischer Situationen betrachtet. Wenn die Situation gelöst ist, ist die Aufgabe erfüllt.

#### **9. Wahlbereich Taiso**

Dieser Wahlbereiche steht gegenwärtig noch nicht zur Auswahl.

## Prüfung zum 4. Dan

### 1. Nage-waza

Gegenstand der Prüfung sind die Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, wobei die biomechanischen Funktionsprinzipien sowie die Nomenklatur zu erläutern und zu demonstrieren sind.

Es werden Stichproben der 47 Wurftechniken von den Prüfern ausgewählt und abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Wurfprinzipien und Schwierigkeitsstufen zeigen. Alle Wurftechniken müssen auf Niveaustufe 3 präsentiert werden können.

Alle Wurftechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können. Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck, Gleichgewicht und die technischen Prinzipien (Sicheln, Fegen, usw.) erklärt werden können.

Die Namen der Wurftechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

Die 27 Techniken sind in 3 Pools zu je 9 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und diese Techniken (als Lösung von Standartsituationen) entsprechend der Aufgabenstellung zu erläutern.

1		2		3	
Seoi – nage		Tai – otshi		Sukui – nage	
Te – guruma		Uki – goshi		Sumi – otoshi	
Uki – goshi		Harai – goshi		O – goshi	
Koshi – guruma		Ushiro – goshi		Tsuri – komi – goshi	
Hane – goshi		Tsuri – goshi		Utsuri – goshi	
Kosoto – gari		O – soto – gari		O – uchi – gari	
De – ashi – barai		Ko – uchi – gari		Ko – soto – gari	
O – soto – otoshi		Hiza – guruma		Sasae – tsuri – komi – ashi	
O – guruma		Ashi – guruma		Okuri – ashi – barai	

Literatur: Toshiro Daigo, *Wurftechniken des Kodokan*, Bd. 1 und Bd. 2., Bonn 2009 und 2011.

### 2. Katame-waza

Gegenstand der Prüfung sind die Osaekomi-waza und die Befreiungen daraus aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, wobei die biomechanischen Funktionsprinzipien sowie die Nomenklatur zu erläutern und zu demonstrieren sind.

Es werden Stichproben der 10 Haltetechniken und der Befreiungsprinzipien abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Bodentechniken und Schwierigkeitsstufen zeigen. Alle Bodentechniken müssen auf Niveaustufe 3 präsentiert werden können.

Alle Bodentechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können. Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck und die technischen Prinzipien (Halten: Belasten, Fixieren usw.; Befreiungen: Rollen, usw.) erklärt werden können.

Die 9 Techniken sind in 3 Pools zu je 3 Techniken eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen und die Techniken (als Lösung von Standartsituationen) entsprechend der Aufgabenstellung zu erläutern.

Die Namen der Haltegrifftechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

1	2	3
Kesa – gatame	Kuzure – kesa – gatame	Ushiro – kesa – gatame
Yoko – shio – gatame	Ura – gatame	Kata – gatame
Kuzure – kami – shio – gatame	Kami – shio – gatame	Tate – shio – gatame

### 3. Theorie

Eines der drei Themen ist auszuwählen und auf dem Dan-Antrag (Anmeldung) anzugeben. Die Darbietung erfolgt im Prüfungskolloquium.

Demonstration und Erläuterung verschiedener Hebelwirkungen auf Uke um Rotation um Körperachsen zu erzeugen
Erläuterung zur Konstruktion von Übungsreihen nach den Grundsätzen des Lehrens nach Funktionsphasen unter Verwendung des Koordinations-Anforderungs-Reglers
Erläuterung von Kanons Erziehungskonzept (zum Ende des 19. Jahrhunderts)

Als Literatur steht zur Verfügung:

Wolfgang Dax-Romswinkel, *Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan*, Teil 4 „Ziele des Kodokan-Judo in den Gründungsjahren“, in: „Der Budoka – Das Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.“ 2010-2012.

Andreas Niehaus, *Leben und Werk Kano Jigoro (1860-1938)*, Baden-Baden 2019, u.a. S.281 ff.

### 4. Kata – Obligatorik

Zur Auswahl stehen die Ju-no-kata oder die Kodokan Goshinjutsu. Die gewählte Kata ist auf dem Dan-Antrag (Anmeldung) anzugeben.

### 5. Wahlbereich Lizenzen

Mit dem Antrag ist eine gültige Trainer-B-Lizenz, Bundes-Kampfrichterlizenz oder Bundes-B-Wertungsrichterlizenz für Kata einzureichen.

## **6. Wahlbereich Wettkampf**

Voraussetzung für die Absolvierung des Wahlbereichs ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten nach der letzten Graduierung. Hierfür ist die Wettkampferfolgskarte bei Anmeldung mit dem Dan-Antrag vorzulegen.

Es sind vier Trainingsformen zu Auswahlreaktionen im Stand zu demonstrieren und zu erläutern.

Es gelten die Anforderungen der Niveaustufe 3. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

## **7. Wahlbereich Kata**

Bei Ausführung einer Kata als Tori ist mit dem Antrag eine Festlegung der auszuführenden Kata (entsprechend dem Dokument *Anforderungen für Dan-Grade*) zu erfolgen.

Bei Ausführung einer Kata als Uke kann die Auswahl aus allen Kodokan-Katas (außer Itsutsu-no-kata) erfolgen. Die Kata ist vollständig zu zeigen.

Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori und Uke).

## Prüfung zum 5. Dan

### 1. Nage-waza

Gegenstand der Prüfung sind die Ma-sutemi- und Yoko-sutemi-waza aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, wobei die biomechanischen Funktionsprinzipien sowie die Nomenklatur zu erläutern und zu demonstrieren sind.

Diese Wurftechniken wurden in 3 Pools eingeordnet. Ein Pool ist per Los zu ziehen. Alle Wurftechniken müssen auf Niveaustufe 3 präsentiert werden können.

Alle Wurftechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können. Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck, Gleichgewicht und die technischen Prinzipien (Sicheln, Fegen, usw.) erklärt werden können.

Die Namen der Wurftechniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

1		2		3	
Tomoe – nage		Sumi – gaeshi		Ura – nage	
Hikomi - gaeshi		Taware - gaeshi		Ko – uchi – maki – komi	
Soto – makikomi		Tani - otoshi		Tani – otshi	
Harai – makikomi		Uchi – mata – makikomi		Yoko – otoshi	
Yoko – guruma		Uki – waza		Uchi – makikomi	
Yoko – gake		Yoko - wakare		Hane – makikomi	
O – soto – makikomi		Daki – wakare			

Literatur: Toshiro Daigo, *Wurftechniken des Kodokan*, Bd. 3, Frankfurt/Main 2019.

### 2. Katame-waza

Gegenstand der Prüfung sind die Kansetsu und Shime-waza aus dem Gesamtprogramm des Kodokan, wobei die biomechanischen Funktionsprinzipien sowie die Nomenklatur zu erläutern und zu demonstrieren sind.

Es sind Stichproben der 10 Hebel-, der 12 Würgetechniken in 4 Pools eingeordnet. Es ist ein Pool per Los zu ziehen. Sie werden entsprechend der möglichen Meid- und Verteidigungsprinzipien abgeprüft, die möglichst einen vielseitigen Querschnitt der Bodentechniken und Schwierigkeitsstufen zeigen. Alle Bodentechniken müssen auf Niveaustufe 3 präsentiert werden können.

Alle Bodentechniken müssen bezüglich ihrer biomechanischen Funktionsprinzipien erläutert werden können (Demonstration). Hierbei müssen Bewegungsrichtungen, Kontaktpunkte, Zug oder Druck und die technischen Prinzipien (Hebeln: Überstrecken, Verdrehen usw.; Würgen: Blutzirkulation, Luftzirkulation; Verteidigungsprinzipien) erklärt werden können.

Die Namen der Techniken müssen in ihrer Bedeutung erläutert werden können.

1		2		3		4	
Ude – garami		Ude – hishigi – – juji – gatame		Ude – hishigi – ude – gatame		Ude – hishigi – ashi – gatame	
Ude – hishigi – waki – gatame		Ude – hishigi – – hara – gatame		Ude – hishigi – hiza – gatame		Ude – hishigi – te – gatame	
Ude – hishigi – sankaku – gatame		Gyaku – juji – jime		Kata – gatame		Hadaka – jime	
Okuri – eri – jime		Kataha – ha – jime		Katate – jime		Ryote – jime	
Nami – juji – jime		Sode – guruma – jime		Tsukkomi – jime		Sankaku – jime	

### 3. Theorie

Eines der drei Themen ist auszuwählen und auf dem Dan-Antrag (Anmeldung) anzugeben. Die Darbietung erfolgt im Prüfungskolloquium.

Demonstration und Erläuterung der Bedeutung von Rumpfstabilität und Gelenkwinkel für die Generierung von Kraft und die Kraftübertragung auf Uke
Erläuterung der Möglichkeiten der Technikvermittlung durch offene Aufgabenstellung
Erläuterung von Kanons Konzept von Seiryoku-zenyo und Jita-kyo'ei (ab ca. 1920)

Als Literatur steht zur Verfügung:

Wolfgang Dax-Romswinkel, *Grundwissen der Geschichte des Kodokan-Judo in Japan*, Teil 6 „Seiryoku-zenyo und Jita-kyoei – Judo wird zur umfassenden Philosophie“, in: „Der Budoka – Das Verbandsmagazin des Dachverbandes für Budotechniken Nordrhein-Westfalen e.V.“ 2010-2012.

Andreas Niehaus, *Leben und Werk Kano Jigoros (1860-1938)*, Baden-Baden 2019.

### 4. Kata – Obligatorik

Zu demonstrieren ist die Itsutsu-no-kata (als Tori) oder eine andere Kata aus dem Dan-programm (als Uke). Zusätzlich ist die Koshiki-no-kata oder die Kime-no-kata als Tori zu demonstrieren. Die gewählten Katas ist auf dem Dan-Antrag (Anmeldung) anzugeben.

### 5. Wahlbereich Lizenzen

Mit dem Antrag ist eine gültige Trainer-A-Lizenz, Bundes-A-Kampfrichterlizenz oder Bundes-A-Wertungsrichterlizenz für Kata einzureichen.

## **6. Wahlbereich Wettkampf**

Voraussetzung für die Absolvierung des Wahlbereichs ist der Nachweis von 10 Kampfpunkten nach der letzten Graduierung. Hierfür ist die Wettkampferfolgskarte bei Anmeldung mit dem Dan-Antrag vorzulegen.

Es sind vier Handlungsketten, bestehend aus Grifferarbeitung, Übergang Stand/Boden nach eigener Wurftechnik, Abschluss mit Katame-waza zu demonstrieren.

Es sind die Prinzipien und Umsetzung der Periodisierung des Trainings anhand des Jahresplanes eines Leistungssportlers zu erläutern.

Es gelten die Anforderungen der Niveaustufe 3. Eine schriftliche Ausarbeitung wird empfohlen.

## **7. Wahlbereich Kata**

Bei Ausführung einer Kata als Tori ist mit dem Antrag eine Festlegung der auszuführenden Kata (entsprechend dem Dokument *Anforderungen für Dan-Grade*) zu erfolgen.

Bei Ausführung einer Kata als Uke kann die Auswahl aus allen Kodokan-Katas (außer Itsutsu-no-kata) erfolgen. Die Kata ist vollständig zu zeigen.

Eine Prüfung kann entfallen bei einem Medaillengewinn bei Deutschen Kata-Meisterschaften (als Tori und Uke).