|  |  |
| --- | --- |
| **DAN-Prüfung**  **1. DAN** | Datum  [Prüfungsdatum]  Prüfling  Name Vorname  Verein  [Name des Vereins] |

Inhaltsverzeichnis

[Wurftechniken (7 Aktionen) 1](#_Toc97315956)

[Bodentechniken (19 Aktionen) 1](#_Toc97315957)

[Osae-komi-waza (Grundform oder Variante) 1](#_Toc97315958)

[Kansetsu-waza (Grundform oder Variante) 1](#_Toc97315959)

[Shime-waza (Grundform oder Variante) 1](#_Toc97315960)

[Anwendungsaufgabe Stand / SV 2](#_Toc97315961)

[3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) 2](#_Toc97315962)

[3 Kontertechniken (Kaeshi-waza) 2](#_Toc97315963)

[Anwendungsaufgabe Boden / SV 2](#_Toc97315964)

[Übergänge vom Stand in die Bodenlage (4 Aktionen) 2](#_Toc97315965)

[Missglückter Angriff des Gegners 2](#_Toc97315966)

[Teilweise erfolgreicher eigener Angriff 2](#_Toc97315967)

[Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage (3 Aktionen) 2](#_Toc97315968)

[Verteidigungsverhalten gegen unterschiedliche Angriffe am Boden (2 Aktionen) 2](#_Toc97315969)

[Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) 2](#_Toc97315970)

# WURFTECHNIKEN (7 AKTIONEN)

* Tsuri-Goshi
* O-Soto-Guruma
* Sukui-Nage
* Uki-Waza
* Sumi-Otoshi
* Harai-Tsuri-Komi-Ashi
* Yoko-Wakare

# Bodentechniken (19 Aktionen)

## Osae-komi-waza (Grundform oder Variante)

* Kesa-gatame
* Yoko-shiho-gatame
* Kami-shiho-gatame
* Tate-shiho-gatame
* Kata-gatame

## Kansetsu-waza (Grundform oder Variante)

* Juji-gatame
* Ude-garami
* Ude-gatame
* Waki-gatame
* Hara-gatame
* Kannuki-gatame
* Ashi-gatame

## Shime-waza (Grundform oder Variante)

* Juji‐jime
* Hadaka‐jime
* Okuri‐eri‐jime
* Kata‐ha‐jime
* Kata‐te‐jime
* Ryo‐te‐jime
* Ashi‐jime

# Anwendungsaufgabe Stand / SV

## 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte)

1. Kombination / Finte
2. Kombination / Finte
3. Kombination / Finte

## 3 Kontertechniken (Kaeshi-waza)

1. Gegenwurf
2. Gegenwurf
3. Gegenwurf

# Anwendungsaufgabe Boden / SV

## Übergänge vom Stand in die Bodenlage (4 Aktionen)

### Missglückter Angriff des Gegners

1. Missglückter Angriff des Gegners
2. Missglückter Angriff des Gegners

### Teilweise erfolgreicher eigener Angriff

1. Nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff
2. Nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff

## Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage (3 Aktionen)

1. Angriffsaktion
2. Angriffsaktion
3. Angriffsaktion

## Verteidigungsverhalten gegen unterschiedliche Angriffe am Boden (2 Aktionen)

1. Verteidigungssituation
2. Verteidigungssituation

## Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik)

* Erläuterungen unter technisch / taktischen Aspekten
* Übungsformen zur Spezialtechnik
* Erläuterungen zu Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung