|  |  |
| --- | --- |
| **DAN-Prüfung****2. DAN** | Datum[Prüfungsdatum]PrüflingName, VornameVerein[Name des Vereins] |

Inhaltsverzeichnis

[Wurftechniken (6 Aktionen) 1](#_Toc97316329)

[Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen) 2](#_Toc97316330)

[Osae-komi-waza (jeweils 2 Varianten) 2](#_Toc97316331)

[Shime-waza (jeweils 2 Varianten) 2](#_Toc97316332)

[Kansetsu-waza (jeweils 2 Varianten) 2](#_Toc97316333)

[Anwendungsaufgabe Stand / SV 3](#_Toc97316334)

[Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) 3](#_Toc97316335)

[6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren 3](#_Toc97316336)

[5 Finten oder Kombinationen 3](#_Toc97316337)

[3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens 3](#_Toc97316338)

[Anwendungsaufgabe Boden / SV 4](#_Toc97316339)

[Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage 4](#_Toc97316340)

[Unterlage (2 Aktionen) 4](#_Toc97316341)

[Oberlage (2 Aktionen) 4](#_Toc97316342)

[Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen (2 Aktionen) 4](#_Toc97316343)

[je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen 4](#_Toc97316344)

[Übungsformen / Theorie 5](#_Toc97316345)

[Übungsformen 5](#_Toc97316346)

[Theorie 5](#_Toc97316347)

# Wurftechniken (6 Aktionen)

* Sode-Tsuri-Komi-Goshi
* Yama-Arashi
* Hikkomi-Gaeshi
* Taware-Gaeshi
* Morote-Gari
* Obi-Otoshi´

# Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)

## Osae-komi-waza (jeweils 2 Varianten)

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

## Shime-waza (jeweils 2 Varianten)

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

## Kansetsu-waza (jeweils 2 Varianten)

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

# Anwendungsaufgabe Stand / SV

## Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik)

* technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird

## 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren

1. Wurftechnik
2. Wurftechnik
3. Wurftechnik
4. Wurftechnik
5. Wurftechnik
6. Wurftechnik

## 5 Finten oder Kombinationen[[1]](#footnote-1)

1. Technik
2. Technik
3. Technik
4. Technik
5. Technik

## 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens

1. Kontertechnik durch blocken
2. Kontertechnik durch übersteigen
3. Kontertechnik durch ausweichen

# Anwendungsaufgabe Boden / SV[[2]](#footnote-2)

## Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage

### Unterlage (2 Aktionen)

1. Ausgangssituation - Bodentechnik
2. Ausgangssituation - Bodentechnik

### Oberlage (2 Aktionen)

1. Ausgangssituation - Bodentechnik
2. Ausgangssituation - Bodentechnik

## Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen (2 Aktionen)

1. Situation
2. Situation

## je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen

1. Abwehrverhalten
2. Abwehrverhalten
3. Abwehrverhalten

# Übungsformen / Theorie

## Übungsformen

* Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen

## Theorie

* Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien)
* die Arten des Techniktrainings
1. Bitte angeben ob es sich um eine Kombination oder Finte handelt [↑](#footnote-ref-1)
2. Es sollte bei der Demonstration ein deutlicher Abschluss erkennbar sein [↑](#footnote-ref-2)