|  |  |
| --- | --- |
| **DAN-Prüfung****3. DAN** | Datum[Prüfungsdatum]PrüflingName, VornameVerein[Name des Vereins] |

Inhaltsverzeichnis

[Wurftechniken 1](#_Toc443146053)

[3 frei wählbare Kaeshi‐waza 1](#_Toc443146054)

[3 frei wählbare Maki‐komi‐waza 1](#_Toc443146055)

[Bodentechniken 2](#_Toc443146056)

[Prinzipien des Haltens und Befreiens 2](#_Toc443146057)

[Prinzipien des Hebelns 2](#_Toc443146058)

[Prinzipien des Würgens 2](#_Toc443146059)

[Anwendungsaufgabe Stand / SV 2](#_Toc443146060)

[Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens (je 2 Beispielen) 2](#_Toc443146061)

[Möglichkeit des Angriffsverhaltens 2](#_Toc443146062)

[Möglichkeit des Abwehrverhaltens 2](#_Toc443146063)

[Anwendungsaufgabe Boden / SV 2](#_Toc443146064)

[Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken 2](#_Toc443146065)

[Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden 2](#_Toc443146066)

[Übungsformen / Theorie 2](#_Toc443146067)

[Übungsformen (3 unterschiedliche Randoriaufgaben) 2](#_Toc443146068)

[Theorie 2](#_Toc443146069)

# Wurftechniken[[1]](#footnote-1)

## 3 frei wählbare Kaeshi‐waza

1. Kaeshi‐waza
2. Kaeshi‐waza
3. Kaeshi‐waza

## 3 frei wählbare Maki‐komi‐waza

1. Maki‐komi‐waza
2. Maki‐komi‐waza
3. Maki‐komi‐waza

# Bodentechniken

## Prinzipien des Haltens und Befreiens

Demonstration und Erläuterung grundlegender Prinzipien der Bodentechniken, dazu gehören Wirkungsprinzipien von Haltegriffen, wie Belastung und Fixierung, grundlegende Befreiungsmöglichkeiten

## Prinzipien des Hebelns

Die Wirkungsweisen von Hebel soll demonstriert und erläutert werden.

## Prinzipien des Würgens

Die Wirkungsweisen von Würgetechniken soll demonstriert und erläutert werden.

# Anwendungsaufgabe Stand / SV

## Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens (je 2 Beispielen)[[2]](#footnote-2)

### Möglichkeit des Angriffsverhaltens

1. Beispiel
2. Beispiel

### Möglichkeit des Abwehrverhaltens

1. Beispiel
2. Beispiel

# Anwendungsaufgabe Boden / SV

## Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken

Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten.

## Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden

Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten.

# Übungsformen / Theorie

## Übungsformen (3 unterschiedliche Randoriaufgaben)

1. Randoriaufgabe
2. Randoriaufgabe
3. Randoriaufgabe

## Theorie

### Judo-Werte

* eigene Stichpunkte

### Rolle von Uke und Tori

* eigene Stichpunkte

### Unterrichts- / Lehrmethoden

* eigene Stichpunkte

### Differenzierung nach Zielgruppen

* eigene Stichpunkte
1. Die bisher erlernten Wurftechniken sollen in dieser Stufe durch jeweils drei frei wählbare Konter (Kaeshi‐waza) und Einrolltechniken (Maki‐komi‐waza) aus dem offiziellen Kodokan Programm erweitert werden. [↑](#footnote-ref-1)
2. Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs‐ und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen [↑](#footnote-ref-2)