|  |  |
| --- | --- |
| **DAN-Prüfung**  **5. DAN** | Datum  [Prüfungsdatum]  Prüfling  Name, Vorname  Verein  [Name des Vereins] |

Inhaltsverzeichnis

[Technik 1](#_Toc443150839)

[Kata 1](#_Toc443150840)

[Methodik 1](#_Toc443150841)

[Technik / Taktik 1](#_Toc443150842)

[Theorie 2](#_Toc443150843)

[Kata 2](#_Toc443150844)

# Technik[[1]](#footnote-1) [[2]](#footnote-2)

## Kata

Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen

## Methodik

zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Spiel- und/oder Übungsformen

## Technik / Taktik

das Handlungsrepertoire eines bestimmten Wettkämpfers

# Theorie

grundlegende Gedanken zur weiteren Entwicklung des Judo und zum Selbstverständnis des Judoka

# Kata

Itsutsu-no-kata und Koshiki-no-kata oder Itsutsu-no-kata und Kime-no-kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der beiden Kata sowie deren historischen Bezug und Bedeutung für die Entwicklung des Judo mündlich erläutern. Die Kime-no-kata kommt nur dann zur Auswahl, wenn sie nicht bereits zum 3. Dan gezeigt wurde. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

1. Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von zwei komplexen judospezifischen Themen aus den folgenden drei Bereichen [↑](#footnote-ref-1)
2. Bitte Verweise auf verwendete Literatur und Zitate einfügen (Literaturverzeichnis) – gilt für alle Prüfungsbereiche! [↑](#footnote-ref-2)