

## Prüfungsprogramm für 1. DAN

### 1. Kata:

Nage-no-kata

### 2. Standprogramm:

#### 2.1. Demonstration von Techniken:

- 2.1.1. Alle Wurftechniken der Go-kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe, davon 5 beidseitig (stichprobenartig mindestens 5 Techniken ).
- 2.1.2. Fünf Wurftechniken außerhalb der Go-kyo.  
Kommentar: Alle Techniken sind aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen zu demonstrieren.

#### 2.2. Komplexaufgabe:

- 2.2.1. Fünf Kombinationen
- 2.2.2. Fünf Kontertechniken

### 3. Bodenprogramm

#### 3.1. Demonstration von Techniken:

- 3.1.1. Je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen
- 3.1.2. Je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen
- 3.1.1. Je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen  
Kommentar: Alle Techniken sind aus Standardsituationen des Bodenkampfes zu demonstrieren.

#### 3.2. Komplexaufgabe:

- 3.2.1. Vier Übergänge Stand / Boden;
  - je 2 aus einem mißglückten Angriff von Uke und
  - je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori.
- 3.2.2. Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardposition Bank / Bauchlage von Uke, davon
  - je 2 Techniken von vorn,
  - je 2 Techniken von der Seite und
  - je 2 Techniken von hinten / oben.

### 4. Technisch / taktische und methodische Aufgabe

(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch / taktischen Aspekten (z.B. Situationen, Varianten) und trainingsmethodischen Aspekten (z.B. Übungsformen zur Vervollkommnung).

## Prüfungsprogramm für 2. DAN

### 1. Kata:

**Rensa-no-kata oder Katame-no-kata**

### 2. Standprogramm:

#### 2.1. Demonstration von Techniken:

- 2.1.1. Alle Wurftechniken der Go-kyo, aus zwei frei wählbaren Bewegungsvorgaben / Situationen.
- 2.1.2. Zehn Wurftechniken beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings stichprobenartig).
- 2.1.3. Zehn Wurftechniken außerhalb der Go-kyo aus frei wählbaren sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen.

#### 2.2. Komplexaufgabe:

- 2.2.1. Zehn Kombinationen.
- 2.2.2. Zehn Kontertechniken.

### 3. Bodenprogramm

#### 3.1. Demonstration von Techniken:

- 3.1.1. Je 4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen.
- 3.1.2. Je 3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen.
- 3.1.3. Je 3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen.  
Kommentar: Alle Techniken sind aus Standardsituationen des Bodenkampfes zu demonstrieren.

#### 3.2. Komplexaufgabe:

- 3.2.1. **Sechs Übergänge Stand / Boden;**
  - je 2 aus einem mißglückten Angriff von Uke und
  - je 2 aus einem nicht oder nur teilweise erfolgreichem Angriff von Tori sowie
  - je 2 aus einem direktem Übergang Stand / Boden.
- 3.2.2. Erarbeiten von **3 Bodentechniken aus der Standardposition Oberlage.**  
Kommentar: Uke in Rückenlage, Tori zwischen Ukes Beinen.
- 3.2.3. Erarbeiten von **3 Bodentechniken aus der Standardposition Unterlage.**  
Kommentar: Tori in Rückenlage, Uke zwischen Tori Beinen.

### 4. Technisch / taktische und methodische Aufgabe

(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

Demonstration und Erläuterung von technisch / taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (inklusive Übergänge Stand / Boden).

## Prüfungsprogramm für 3. DAN

### 1. Kata:

**Gonosen-no-kata** (versch. Formen, auch vergleichbare, eigene Art)

### 2. Standprogramm:

#### 2.1. Demonstration von Techniken:

2.1.1. Je 3 Varianten sind zu 10 Wurftechniken aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen (stichprobenartig) vorzuführen.

#### 2.2. Komplexaufgabe:

Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen:

##### 2.2.1. Angriffsverhalten

- Griff erarbeiten,                      - Griff wechseln,
- Fintieren,                                - Kombinieren.

##### 2.2.2. Abwehrverhalten

- Losreißen,                                - Ausweichen,                      - Übersteigen,
- Blocken,                                 - Kontern.

### 3. Bodenprogramm:

#### 3.1. Komplexaufgabe:

##### 3.1.1. Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen

- Haltetechniken,                                - Hebeltechniken und
- Würgetechniken unter Ausnutzung von Uke's Befreiungsversuchen.

##### 3.1.2. Demonstration u. Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des

- Angreifers und in der Rolle des
- Verteidigers.

### 4. Technisch / taktische und methodische Aufgabe

(Dauer ca. 5 - 10 Minuten)

Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch / taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten.

## Prüfungsprogramm für 4. DAN

### 1. Kata:

Juno-kata oder Goshin-jitsu-no-kata

### 2. Standprogramm:

#### Komplexaufgabe:

Demonstration und Erläuterung aller Wurftechniken mit je 2 Beispielen aus je 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen.

- Sicheln
- Fegen
- Blockieren / Stoppen
- Ausheben,
- Rotieren / Verwringen
- Selbstfallen (Sutemi)
- Einhängen.

### 3. Bodenprogramm:

#### Komplexaufgabe:

3.1.1. Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen,

**Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden** erarbeiten:

- a) Angriff in Ober- und Unterlage
  - b) Verteidigung in Ober- und Unterlage
- jeweils zu allen Standardsituationen.

**Prüfungsprogramm für 5. DAN**

**1. Kata:**

**Itsutsu-no-kata und** (Kosiki-no-kata oder Kime-no-kata)

**2. Stand- und Bodentechnik :**

**Komplexaufgabe:** Stand- und Bodentechnik (jeweils ca. 30 - 45 Minuten)  
Schriftliche, mündliche und praktische Darstellung von **zwei komplexen judospezifischen Themen** (jeweils im Stand und / oder im Boden)  
aus den drei folgenden Bereichen :

**2.1. Kata:** Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 Elementen

und / oder

**2.2. Methodik:** Zwei unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen sind an Beispielen aufzuzeigen.

und / oder

**2.3. Technik / Taktik:** Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers ist unter technisch / taktischen Aspekten aufzuzeigen.

Aus den drei Wahlpflichtfächern 2.1, 2.2, sowie 2.3 sind **zwei** auszuwählen.