

## Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 1. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Techniken der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden						
<b>Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Yoko-wakare
<b>Bodentechniken</b> (19 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame			Juji-gatame, Ude-garami Ude-gatame, Waki-gatame Hara-gatame, Kannuki-gatame Ashi-gatame		Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Ashi-jime	
<b>Anwendungsaufgabe Stand / SV</b> (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten</li> <li>• 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte)</li> <li>• 3 Kontertechniken</li> </ul>						
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Übergänge vom Stand in die Bodenlage – davon je 2 aus missglücktem Angriff des Gegners und je zwei aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff</li> <li>• Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen</li> <li>• Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden</li> </ul>						
<b>Übungsformen</b>	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
<b>Theorie</b>	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung						
<b>Kata</b>	Nage-no-kata						

## Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 1. Dan

### Prüfungsschwerpunkte

Der 1. Dan soll die Inhalte des Kyu-Programms festigen und in Sinnzusammenhängen erweitern. Der schwarze Gürtel wird in der Öffentlichkeit als „Meistergrad“ wahrgenommen. Diesem Anspruch muss er durch hohen Qualitätsstandard auch bereits in der ersten Stufe genügen.

### Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

#### 1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des Kyu-Ausbildungsprogramms im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

#### 2. Wurftechniken

Die Go-kyo ist für den Deutschen Judo Bund eine wichtige historische Systematisierung von Wurftechniken. Deshalb sollen zum ersten Dan die sieben Wurftechniken der Go-kyo gezeigt werden, die im Kyu-Ausbildungsprogramm noch nicht erwähnt wurden.

#### 3. Bodentechniken

Als Kompromiss zwischen Namensgebung des Kodokan und gewachsener methodischer Tradition in Deutschland werden 5 Haltegriff-, 7 Armhebel- und 7 Würgegriffgruppen benannt. Zum 1. Dan soll jeweils eine Variante demonstriert werden.

#### 4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Der Prüfling soll seine Spezialtechnik in technisch/taktischen Zusammenhängen erklären und demonstrieren können. Dazu gehören Fassartstrategien zu beiden Auslagen und die bevorzugte Wurfposition mit evtl. vorbereitender Technik (max.5 min.).

Als Wurfverkettung können sowohl Finte als auch Kombination gezeigt werden. Alle Techniken, auch die Konter, sind frei wählbar, sollten aber in taktischem Zusammenhang stehen (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht).

#### 5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage sollte möglichst ein für die Bodentechnik notwendiger Griff bereits im Stand vorbereitet werden oder vorhanden sein. Beim Erarbeiten gegen die Bank/Bauchlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt. Grundsätzliches Abwehrverhalten am Boden, wie z.B. „Einrollen“, wird im Begleitskript ausführlich erläutert (SV-Aufgabe in gesonderter Übersicht).

### 6. Übungsformen

Die grundlegenden Übungsformen Tandoku-renshu (mit sicherem Stand nach Platzwechsel) und Uchi-komi aus dem Stand in korrekter Auslage und günstigem Griff (wir empfehlen Kontakt-Uchi-komi ohne den Partner auszuheben) sollen zur Spezialtechnik demonstriert werden.

### 7. Theorie

**Einfache bewegungstheoretische Aspekte:** Der Prüfling soll in der Lage sein, einfache biomechanische Aspekte, wie Zug- und Druckrichtung, Kontaktpunkte und Kräftewirkung von Techniken, sowie Gleichgewichtsverhalten von Uke und Tori zu erklären.

### 8. Kata

Die Nage-no-kata bleibt weiterhin die traditionelle Kata für den 1. Dan. Sie wurde in den letzten drei Kyustufen systematisch vorbereitet und muss nun zum ersten Mal komplett (auf der Grundlage der Kodokan DVD von 2008) demonstriert werden.

### Lexikon/neue japanische Begriffe

1. Tsuru-goshi	Hüftzug
2. O-soto-guruma	Großes Außenrad
3. Sukui-nage	Schaufelwurf
4. Uki-waza	Schwebe(wurf)technik
5. Sumi-otoshi	Eckenkippe
6. Harai-tsuru-komi-ashi	Hebezug-Fußfegen
7. Yoko-wakare	Seitenriss
8. Kata-gatame	Schulter-Haltegriff
9. Hara-gatame	Hebel mit Hilfe des Bauchs
10. Kannuki-gatame	Riegelstreckhebel
11. Ashi-gatame	Bein(Fuß)hebel; Hebeln mit Hilfe des Beines/Fußes
12. Kata-te-jime	Würgen (hauptsächlich) mit einer Hand
13. Ryo-te-jime	Doppelhand-Würgen; „Parallelgriff-Würgen“
14. Ashi-jime	Würgen mit Hilfe des Beines/der Beine
15. Tandoku-renshu	Einzelübungen; Übungen ohne Partner (Übungsform)
16. Uchi-komi	Wiederholte Wurfansätze ohne Wurf (Übungsform)

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.