

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

A) Theorie und Grundlagen

Gebiete	Teilbereiche	1.- 6. Dan
Theorie	Wettkampfordnung Wettkampfregelein Organisation Geschichte	In jedem Wissensgebiet Beantwortung von bis zu 5 Fragen aus dem Fragekatalog (siehe Anlage 2)
Basistechniken	Etikette Ukemi-waza Nage-waza Katame-waza Anwendungsaufgaben	Ordnungsgemäßes Grüßen vor der Kommission Beherrschung der gesamten Ukemi-waza rechts und links mit Variationen (z.B. Hindernis, etc.) Beherrschung der Wurftechniken des Kyu-Programms und des Kodokan in Rechts- und Linksausführung aus der freien Bewegung Beherrschung der Bodentechniken des Kyu-Programms und des Kodokan in Rechts- und Linksausführung Präsentation der Anwendungsaufgaben des Kyu-Programms (Stand, Boden, Übergänge, Handlungsketten, Handlungskomplexe)

Abgefragt werden auszugsweise die komplette Ukemi-waza, eine bestimmte Anzahl von Wurf- und Bodentechniken aus dem Kyu-Programm und des Kodokan. Ebenso Auszüge aus den Anwendungsaufgaben, welche im Kyu-Programm definiert sind. Die Techniken können sich auch auf die Tokui-waza der Judoka, sowie deren Kombinationen und Variationen beziehen.

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

B) Gokyo

1. - 6. Dan

Die Techniken der Gokyo stellen die Basis des Judo dar. Daher müssen alle Techniken der Gokyo bei der Dan-Prüfung in freier Bewegung in Rechts- und Linksausführung demonstriert werden können, unabhängig ob sie zur Tokui-waza der Judoka zählen oder nicht. Es müssen **15 Techniken** aus der Gokyo demonstriert werden, welche von der Kommission ausgewählt werden. Ebenso bestimmt die Kommission die Ausführungsseite.

Nage-waza Kodokan Wurftechniken

Beherrschung der 40 Basis-Techniken der Gokyo.

	Gruppe 1:	Gruppe 2:	Gruppe 3:	Gruppe 4:	Gruppe 5:
1	De-ashi-barai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-geeshi	O-soto-guruma
2	Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
3	Sasae-tsuri-komi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-maki-komi	Yoko-wakare
4	Uki-goshi	Tsuri-komi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
5	O-soto-gari	Okuri-ashi-barai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
6	O-goshi	Tai-otoshi	Herai-tsuri-komi-ashi	O-guruma	Ura-nage
7	O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-maki-komi	Sumi-otoshi
8	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uk-otoshi	Yoko-gake
	A	B	C	D	E

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

c) Katame-waza

1. - 6. Dan

Zu den Basistechniken zählt auch die Katame-waza des Kodokan. Diese müssen rechts und links beherrscht werden. Ebenso müssen sie in Verbindung mit Wurftechniken oder aus wettkampfnahen Situationen demonstriert werden können. Dazu zählen auch Verteidigungen und Befreiungen.

Katame-waza Kodokan Bodentechniken

	Osae-komi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
1	Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
2	Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
3	Ushiro-kesa-gatame*)	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
4	Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
5	Kami-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
6	Kuzure-kami-shiho-gatame	Kata-ha-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
7	Yoko-shiho-gatame	Kata-te-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
8	Tate-shiho-gatame	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-te-gatame
9	Uki-gatame	Tsukukomi-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
10	Ura-gatame	Sankaku-jime	
11		Koshi-jime (Kyu-Programm)	

A

B

C

*)=Gyaku-kesa-gatame

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

D) Anwendungsaufgaben

1. - 6. Dan

Anwendungsaufgaben aus dem Kyu-Programm

	Stand-Boden	Verteidigungen	Bewegung im Stand	Handlungskette	Handlungskomplexe
1	Von Nage-waza zu Osae-komi-waza	Befreiung aus Osae-komi-waza	Bewegungsrichtungen	Situationsbezogene Anwendung der Tokui-waza	Handlungskomplex mit Sankaku
2	Wechsel zwischen zwei Kesa	Von Hishigi zu Uki-gatame und zurück	Prinzipien der Kampfauslage	Handlungskette mit Tokui-waza	Handlungskomplex mit der Tokui-waza
3	Wechsel zwischen zwei Yoko	Uke umschlingt in Rückenlage ein Bein von Tori	Griffkampf in gleicher und gegengleicher Kampfauslage		Handlungskomplex am Boden
4	Aus Bank- oder Bauchlage zu Osae-komi-waza	Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen	Bewegung von Uke über den Griff in allen Richtungen		
5	Aus Bankstellung zu Kansetsu-waza	Tori in Bodenlage zwischen den Beinen von Uke	Werfen in 4 Würfrichtungen		
6	Aus Bankstellung zu Shime-waza	Verteidigung gegen Hishigi	Hidari-ogoshi gegen Koshi-guruma		
7		Aussteigen in und gegen die Bewegungsrichtung	Kombination O-uchi/ko-uchi und umgekehrt		
8		Block	Von Tsuru-komi-goshi zu Hidari-tani-otoshi		
9			Kombination Harai-goshi/O-soto-gari und umgekehrt		
10			Bewegung und Kombinationen mit Ashi-waza		

E

D

C

B

A

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

E) Zusatz

Nage-waza (Habukareta- & Shinmeisho-no-waza)					
Beherrschung der folgenden Wurftechniken, sowie Konter und Kombinationen					
Gruppe 1:		Gruppe 2:		Gruppe 3	
1	Seoi-otoshi	Sode-tsuri-komi-goshi	Tsubame-gaeshi	Demonstration von 5 Gonosen/Gaeshi-waza frei gewählt, die nicht in den Anwendungsaufgaben enthalten sind.	Renraku/Rensoku Demonstration von 6 Renraku/Rensoku-waza mit der Tokui-waza
2	Morote-seoi-nage	Kubi-nage	O-soto-otoshi		
3	Obi-otoshi	Uchi-mata-sukashi	O-soto-gaeshi		
4	Yama-arashi		O-uchi-gaeshi		3x Angriffstechnik
5	Ko-uchi-gaeshi		Harai-goshi-gaeshi		3x Zieltechnik
6	Ko-uchi-maki-komi		Hane-goshi-gaeshi	Liste ist der Kommission vorzulegen	Liste ist der Kommission vorzulegen
7					
	A	B	C	D	E

Nage-waza (Habukareta- & Shinmeisho-no-waza)					
Beherrschung der folgenden Wurftechniken, sowie Konter und Kombinationen					
Gruppe 1:		Gruppe 2:		Gruppe 3:	
1	Tama-guruma	Nidan-ko-soto-gake/gari	Tawara-gaeshi	Gruppe 4:	
2	Kuchiki-daoshi	Uchi-mata-gaeshi	Ude-gaeshi	Uchi-maki-komi	
3	Kibishi-gaeshi (Kibisu-gaeshi)		Hikkomi-gaeshi*)	Harai-maki-komi	
4	Morote-gari		Yoko-tomoe-nage	Kani-basami	
5	Obi-tori-gaeshi		Daki-wakare	O-soto-maki-komi	
			*)auch Hekkomi-gaeshi, Hekikomi-gaeshi		
Gonosen/Gaeshi		Renraku/Rensoku		Uchi-mata-maki-komi	
6	Gleiche Aufgabenstellung wie beim 1. Dan	Gleiche Aufgabenstellung wie beim 1. Dan			
	A	B	C	D	

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

G) Kata

Etikette Form	
Aufgrüßen beim Betreten der Matte, Gruß zur Kommission vor Beginn der Kata, Gruß zwischen Tori und Uke vor Beginn der Kata (stehend oder kniend - je nach Kata)	Betreten der Aktionsfläche, korrektes Verhalten während der Ausführung der Kata, Kleidungsordnung zwischen den Techniken oder Gruppen (je nach Kata)
Verlassen der Aktionsfläche, Gruß zwischen Tori und Uke nach Ende der Kata (stehend oder kniend - je nach Kata), Gruß zur Kommission nach Beendigung der Kata, Abgrüßen beim Verlassen der Matte	Die korrekte Form entsprechend der Vorgaben der IJF bzw. des Kodokan ist einzuhalten.

Zu demonstrieren sind die folgenden von der IJF und dem Kodokan anerkannten Kata. Entsprechend den Voraussetzungen der IJF für den Erwerb eines bestimmten Dan-Grades sind je Grad 1 Kata erforderlich. Dabei sind folgende Kata für den jeweiligen Grad zur demonstrieren:

1. Dan	Nage-no-Kata
2. Dan	Katame-no-Kata
3. Dan	Kodokan Goshin-jutsu
4. Dan	Ju-no-Kata
5. Dan	Kime-no-Kata
6. Dan	Koshiki-no-Kata

Auf den folgenden Seiten erfolgt die Auflistung der einzelnen Kata und ihrer Techniken!

Anlage 1: Prüfungserfordernisse

G) KATA

Nage-no-Kata (Die Formen des Werfens)				
Gruppe 1: Te-waza	Gruppe 2: Koshi-waza	Gruppe 3: Ashi-waza	Gruppe 4: Ma-sutemi-w.	Gruppe 5: Yoko-sutemi-w.
Uki-otoshi Seoi-nage Kata-guruma	Uki-goshi Harai-goshi Tsuru-komi-goshi	Okuri-ashi-barai Sasae-tsuru-komi-ashi Uchi-mata	Tomoe-nage Ura-nage Sumi-gaeshi	Yoko-gake Yoko-guruma Uki-waza
Katame-no-Kata (Die Formen der Bodentechniken)				
Gruppe 1: Osae-waza	Gruppe 2: Shime-waza	Gruppe 3: Kansetsu-waza		
Kesa-gatame Kata-gatame Kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame	Kata-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime Gyaku-juji-jime	Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ashi-garami		
Kodokan Goshin-jutsu (Die fünf neuen Formen der Selbstverteidigung)				
Gruppe 1: Kumitsukareta	Gruppe 2: Hanareta	Gruppe 3: Tanto	Gruppe 4: Jyo	Gruppe 5: Kenju
Ryote-dori Hidari-eri-dori Migi-eri-dori Kata-ude-dori Ushiro-eri-dori Ushiro-jime Kakae-dori	Naname-uchi Ago-tsuki Gammen-tsuki Mae-geri Yoko-geri	Tsukkake Choku-zuki Naname-zuki	Furiage Furiroshi Morote-zuki	Shomen-zuke Koshi-gamae Haimen-zuke