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

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden						
Wurftechniken (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Yoko-wakare
Bodentechniken (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	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5min + 6 Aktionen)	• Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten • 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) • 3 Kontertechniken						
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	• 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 • Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen • Verteidigungsverhalten gegen 2 unterschiedliche Angriffe am Boden						
Übungsformen	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
Theorie	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung						
Kata	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.	**Tsuri-goshi**	**Hüftzug**
2.	**O-soto-guruma**	**Großes Außenrad**
3.	**Sukui-nage**	**Schaufelwurf**
4.	**Uki-waza**	**Schwebe(wurf)technik**
5.	**Sumi-otoshi**	**Eckenkippe**
6.	**Harai-tsuri-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.

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Dan

Seit dem 01.01.2011 gelten im Gesamtbereich des Deutschen Judo Bundes e.V. alternative Wahlmöglichkeiten der judospezifischen Selbstverteidigung zu den Anwendungsaufgaben vom 3. Kyu bis zum 3.Dan für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr und Erwachsene.

Anwendungsaufgabe	Umfang	Redaktionelle Änderung (ab März 2011)
Stand	• max. 5 min + 6 Aktionen	• Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung • Drei Verkettungen von Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden • Drei Verteidigungshandlungen gegen Umklammerungsangriffe
Boden	• 9 Aktionen	• Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung. • Erarbeiten von je einer Bodentechnik bei eigener Rückenlage gegen Angriffe aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der Prinzipien Atemi, Hebeln und Würgen • Verteidigungshandlungen gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden in Verbindung mit Atemi- und/oder Nervendrucktechniken

Erläuterungen zur judospezifischen Selbstverteidigung zum 1.Dan

Anwendungsaufgabe im Stand

Der Prüfling soll seine Spezialtechnik (Wurftechnik) in technisch/taktischen Zusammenhängen im Kontext der Selbstverteidigung erklären und demonstrieren. Dazu gehört das Erläutern von Situationen in denen die Wurftechnik ausgeführt werden kann sowie von Situationen, in denen eine Ausführung des Wurfes keinen Sinn macht. Dabei ist besonders auf die taktische Komponente einzugehen sowie auf die Tatsache, dass ein Angreifer in Selbstverteidigungssituationen keine Regeln kennt.

Als Verkettungen von Atemitechniken können sowohl Finten als auch Kombinationen gezeigt werden. Die Handlungsabfolge der Atemitechniken sollte flüssig und effizient sein und die jeweilige Distanz zum Partner berücksichtigen. Es sollten wenn möglich verschiedene Atemitechniken zum Einsatz kommen. Bei schnellen Atemikombinationen kann die Reaktion des Partners vernachlässigt werden.

Umklammerungsangriffe werden in der Regel mit der Intention ausgeführt das Opfer zu Boden zu bringen. Folgende Varianten sind unter anderem denkbar:

- über bzw. unter den Armen,
- von vorne bzw. von hinten,
- hoch bzw. tief angesetzt,
- ausheben nach oben bzw. Umstoßen nach hinten,
- Schwitzkasten von vorne bzw. von der Seite,
- Festhalten für Angriffe einer dritten Person.

Anwendungsaufgabe am Boden

Bei den Übergängen vom Stand in die Bodenlage, sollen Situationen demonstriert und erläutert werden, aus denen ein Übergang in die Bodenlage sinnvoll ist bzw. nicht vermieden werden kann. Die taktischen Hintergründe der Entscheidung sind zu erläutern.

Beim Erarbeiten von Bodentechniken aus der eigenen Rückenlage werden unter Berücksichtigung von drei Angriffsrichtungen und der drei Technikprinzipien insgesamt nur drei Techniken verlangt.

Es sollen insgesamt zwei Verteidigungshandlungen gegen zwei unterschiedliche Angriffe bei eigener Bodenlage demonstriert werden. Zur Unterstützung der Befreiung aus der Bodenlage sollen Atemi- und/oder Nervendrucktechniken eingesetzt werden (z.B. die Befreiung aus Kesa-gatame wird mittels Griff in die Augen unterstützt).