Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
Wurftechniken (6 Aktionen)	Sode-tsurikomi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	Obi-otoshi
Bodentechniken (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osae-komi-waza		2 Varianten der 7 Kansetzu-waza		2 Varianten der 7 Shime-waza	
Anwendungsaufgabe Stand / SV (max. 5 min + 20 Aktionen)	• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird • 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren • 5 Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners • 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen)					
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	• Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her) – je 2 in Unter- und in Oberlage • Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes • je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen					
Übungsformen	• Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen					
Theorie	• Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien) • die Arten des Techniktrainings					
Kata	Katame-no-kata					

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 2. Dan

Prüfungsschwerpunkte

Der 2. Dan soll die Kenntnisse der ersten Stufe wiederholen, festigen und perfektionieren, aber auch den Kenntnisstand aller bisherigen Ausbildungsstufen erweitern und variieren.

Anmerkungen zu den Prüfungsfächern

1. Vorkenntnisse

Es können alle Techniken des bisherigen Ausbildungsprogramms (außer Kata) im Sinne einer Ergebnis- und Qualitätssicherung stichprobenartig abgeprüft werden.

2. Wurftechniken

Aus den 67 offiziellen Wurftechniken des Kodokan (Judoschule des Begründers Kano in Tokio) wurden zum 2. Dan sechs weitere Wurftechniken ausgewählt, die aus Sicht des DJB eine sinnvolle Ergänzung des bereits abgeprüften Wurfrepertoires darstellen.

3. Bodentechniken

Zu den jeweiligen Haltegriff-, Armhebel- und Würgetechniken sollen jeweils zwei Varianten der Endpositionen gezeigt werden. Der Prüfling muss sich auf alle Bodentechniken vorbereiten, die Prüfungskommission soll ca. 20 Beispiele auswählen, um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1. Dan soll der Prüfling weitere technisch /taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik komplettieren, falls der Gegner diese verhindert. Des Weiteren sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten, 5 Kombinationen oder Finten als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners und 3 Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens, wie Blocken, Ausweichen oder Übersteigen, aus realistischen Situationen demonstriert werden

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Bei den Anwendungsaufgaben Ne-waza sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen, wie z.B.: Einsatz des eigenen Körpergewichts, Aktionsfreiheit des Gegners einschränken (z.B.: durch Blockieren und Fesselung), keine Angriffsmöglichkeiten für den Gegner bieten (z.B. „langer Arm, langer Hals“), Blockieren der Bewegungsachsen, u.a..

Fesselungen sind nach der Maßgabe der Wettkampfregeln einzusetzen. Sie dienen der Bewegungseinschränkung bzw. der besseren Kontrolle des Gegners und können sowohl am Oberkörper, Schultergürtel bzw. an einzelnen Gliedmaßen, wie z. B. Arme und Beine angesetzt werden.

6. Übungsformen

Unter Nage-komi-Formen verstehen wir das Werfen eines kooperativen Partners im Stand und aus sinnvollen Bewegungsrichtungen. Dazu gehört auch die günstige Kumikata bzw. Auslage. Als Steigerung zum 1. Dan kommen weitere Uchi-komi-Formen wie Bahnen-Uchi-komi, Wechsel-Uchi-komi, 3er-Uchi-komi oder Uchi-komi aus freier Bewegung hinzu.

7. Theorie

grundlegende Unterrichts- und trainingstheoretische Gesichtspunkte: Der Prüfling soll mit der Einteilung der Judo-Technik (Systematisierung, z.B. Go-kyo, Prinzipien, Bewegungsverwandtschaften) nach mindestens zwei Gesichtspunkten vertraut sein.
Die Begriffe Technikerwerbstraining, Technikanwendungstraining und technisches Ergänzungstraining müssen inkl. beispielhafter Übungsformen erklärt werden.

8. Kata

Katame-no-kata

Der Prüfling soll vor Beginn der Demonstration kurz die Grundgedanken des Handlungsablaufs mündlich erläutern. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann eine alternative Kata gezeigt werden. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

17.	**Kodokan**	**Lehrhalle des Weges**
18.	**Sode-tsuri-komi-goshi**	**Hebezug-Hüftwurf mit Hilfe des Ärmels**
19.	**Yama-arashi**	**“Bergsturm” (Handwurf)**
20.	**Hikkomi-gaeshi**	**Zugkippe; hineinziehen in einen Wurf**
21.	**Tawara-gaeshi**	**Reisballen-Wurf**
22.	**Morote-gari**	**Beidhandsicheln**
23.	**Obi-otoshi**	**Gürtelwurf (Handwurf); statt Reversgriff fasst eine Hand in den Gürtel**
24.	**Osae-komi-waza**	**Haltetechnik**
25.	**Kansetzu-waza**	**Hebeltechnik**
26.	**Shime-waza**	**Würgetechnik**
27.	**Nage-komi**	**Wiederholtes Werfen (Übungsform)**
28.	**Katame-no-kata**	**Kata der „Grifftechniken“**
29.	**Rensa-no-Kata**	**Kata der Verkettungen (hier Übergang Stand-Boden)**

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Dan

Anwendungsaufgabe	***Umfang***	***Redaktionelle Änderung (ab März 2011)***
Stand	• max. 5 min + 19 Aktionen	• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik in einer Selbstverteidigungssituation verhindert wird • Sechs Wurftechniken aus Selbstverteidigungssituationen beidseitig werfen. • Fünf Verkettungen von Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Ableiten)
Boden	• 8 Aktionen	• Zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angreifer greift zwischen den Beinen oder von den Beinen her an) anwenden • Zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Angriff in Reitposition anwenden • Je eine Verteidigungshandlung gegen Atemiangriffe, Halten, Hebeln und Würgen demonstrieren

Erläuterungen zur judospezifischen Selbstverteidigung zum 2.Dan

Anwendungsaufgabe im Stand

Als Ergänzung zur Anwendungsaufgabe des 1. Dan soll der Prüfling weitere technisch/taktische Handlungen erläutern und demonstrieren, die den eigenen Handlungskomplex um die Spezialtechnik in der Selbstverteidigung komplettieren, falls der Angreifer diese verhindert.

Es sollen sechs frei wählbare Wurftechniken zu beiden Seiten und fünf Verkettungen von Atemitechniken in realtitätsnahen Selbstverteidigungssituationen demonstriert werden.

Als Verteidigungshandlung gegen Atemiangriffe soll nach der erfolgten Abwehrtechnik ein adäquates weiteres Verteidigungsverhalten demonstriert werden. Es soll jeweils eine Abwehrtechnik aufbauend auf dem Prinzip des Blockens, sowie des Ableitens demonstriert werden. Im Unterschied zum 2. Kyu wir hier besonderen Wert auf das der Abwehrtechnik folgende Verteidigungsverhalten gelegt. Dieses sollte ökonomisch und effizient und dem Angriff angemessen sein.

Anwendungsaufgabe am Boden

Bei den Anwendungsaufgaben am Boden sind die grundsätzlichen Verhaltensweisen des Bodenkampfes zu berücksichtigen und mit den taktischen Möglichkeiten der Selbstverteidigung (keine Regeln, schnelles Verlassen der Bodenlage, Atemitechniken, ...) zu kombinieren. Vorzugsweise sollen Kodokan-Techniken mit selbstverteidigungsspezifischen Modifikationen angewandt werden. Es können aber auch andere Verteidigungshandlungen (abhängig vom jeweiligen Angriff) demonstriert werden.

Es sind zwei Verteidigungshandlungen aus der selbstverteidigungsspezifischen Standardsituation Angriff in der Reitposition zu demonstrieren.

Es soll jeweils eine Verteidigungshandlung gegen einen Atemiangriff, eine Haltetechnik, eine Hebeltechnik sowie eine Würgetechnik demonstriert werden (insgesamt vier Verteidigungshandlungen).