Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden		
Wurftechniken	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm		
Bodentechniken	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens
Anwendungsaufgabe Stand / SV	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen		
Anwendungsaufgabe Boden / SV	• Erarbeiten von 3 Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten		
Übungsformen	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
Theorie	• Judo-Werte • Rolle von Uke und Tori • Unterrichts- / Lehrmethoden • Differenzierung nach Zielgruppen		
Kata	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 3.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Ab dem 3. Dan soll das Judo mehr und mehr reflektiert und gestaltet werden. Der dritten Stufe kommt eine gewisse Schleusenfunktion als Schnittstelle zwischen Reproduktion und eigener Gestaltung zu.

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

Die bisher erlernten Wurftechniken sollen in dieser Stufe durch jeweils drei frei wählbare Konter (Kaeshi-waza) und Einrolltechniken (Maki-komi-waza) aus dem offiziellen Kodokan Programm erweitert werden.

3. Bodentechniken

Ab dem 3. Dan soll der Judoka in der Lage sein, die grundlegenden Prinzipien der Bodentechniken zu demonstrieren und zu erläutern. Dazu gehören Wirkungsprinzipien von Haltegriffen, wie Belastung und Fixierung, grundlegende Befreiungsmöglichkeiten, sowie Wirkungsweisen von Hebel- und Würgetechniken.

4. Anwendungsaufgabe Stand /SV

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Verteidigungsverhaltens gelten als Kernkompetenzen eines Judoka. Dazu gehören technisch/taktische Zusammenhänge von Eröffnungs- und Fassartstrategien, Auslageverhalten, Handlungsketten und alle Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens. Der Prüfling soll dies anhand von zwei frei wählbaren Beispielen ausführlich erläutern und demonstrieren.

5. Anwendungsaufgabe Boden /SV

Es sollen logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich aus den Gegenreaktionen anbieten.
Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration, mit den technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten beschrieben und begründet werden.

6. Übungsformen

Bereits in der Kyu-Ausbildung wurden Randoriaufgaben systematisch von Stufe zu Stufe gesteigert abgeprüft. Zum 3. Dan sollen auf dieser Basis komplexere Aufgabenstellungen des Randori (z.B.: Griffkampf- oder Zeitdruckrandori) formuliert und mit einem kooperativem Partner demonstriert werden.

7. Theorie

Gestaltung des Judounterrichts; an dieser Stelle geht es um die grundlegende Ausrichtung des Judounterrichts. Überlegungen zur Einteilung nach Ziel- oder Interessengruppen (innere und äußere Differenzierung), sowie Kenntnisse unterschiedlicher Methoden der Technikvermittlung stehen hier im Vordergrund.
Der Prüfling soll die „Judo-Werte des DJB“ nennen und erläutern und das Rollenverhalten von Uke und Tori beschreiben und begründen können.

8. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata mündlich erläutern.
Als Go no sen no Kata sollte die Nage waza ura no Kata von Mifune demonstriert werden. Nach Absprache mit dem jeweiligen Prüfungsreferenten kann auch eine alternative Gonosen-no-Kata (vgl. Begleitmaterialien) gezeigt werden.
Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

30.	**Waza**	**Technik**
31.	**Kaeshi**	**Gegen (technik)**
32.	**Maki-komi**	**Einrollen, Einwickeln**
33.	**Kime-no-kata**	**Kata der Entscheidung**
34.	**Gonosen-no-kata**	**Kata der Gegenwürfe**

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.

Anwendungsaufgaben der judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Dan

Anwendungsaufgabe	**Umfang**	**Redaktionelle Änderung (ab März 2011)**
Stand	• max. 10 min	• Demonstration und Erläuterung von vier unterschiedlichen Verteidigungshandlungen in Selbstverteidigungssituationen
Boden	• 3 Aktionen + max. 5 min	• Demonstration von drei Verkettungen zwischen Atemi-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzen der Reaktionen des Angreifers • Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung

Erläuterungen zur judospezifischen Selbstverteidigung zum 3.Dan

Anwendungsaufgabe im Stand

Die unterschiedlichen Möglichkeiten des Verteidigungsverhaltens sind wesentliche Komponenten in der Selbstverteidigung. Der Prüfling soll an Hand zwei frei wählbarer Beispiele ausführlich demonstrieren und erläutern, dass er

a) Verteidigungshandlungen adäquat in realitätsnahen Selbstverteidigungssituationen anwenden kann,
b) über taktisches Verständnis verfügt sowie
c) Selbstverteidigungssituationen differenziert betrachten kann („das primäre Problem erkennen“).

Anwendungsaufgabe am Boden

Es sollen innerhalb der Verteidigungshandlung logische Folgen von Techniken demonstriert werden, welche sich durch das Verhalten oder die Gegenreaktionen des Angreifers anbieten. Die Erläuterung der Handlungskette soll während der Demonstration mit den technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung beschrieben und begründet werden.

Folgende Punkte sollten wenn möglich Berücksichtigung finden:

a) Technisch/taktische Aspekte: Dynamik des Angriffs, wahrscheinliche Reaktionen des Angreifers, eigenes taktisches Verhalten während und im Anschluss der Handlung, besondere Gefährdungspunkte (Zugriff auf Hilfsmittel, weitere Angreifer, ...), etc.,
b) Methodische Aspekte: Trainingsmethoden für technisch/taktische, konditionelle und psychologische Elemente (wichtig: Handlung muss im Ernstfall unter Stress/Angst ausgeführt werden),
c) Konditionelle Aspekte: unaufgewärmtes Abrufen der Handlung im Ernstfall, explosive Krafteinsätze, anaerobe Energiebereitstellung, etc..