Deutscher Judo-Bund e. V. Prüfungsprogramm zum 4. Dan

Vorkenntnisse	Alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden
Standtechnik (stichprobenartig)	Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen: • Sicheln • Fegen • Blockieren / Stoppen • Verwringen • Einhängen • Eindrehen • Ausheben • Einrollen • Selbstfallen
Bodentechnik (stichprobenartig)	Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden: a) Angriff aus Ober- und Unterlage b) Abwehr aus Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardsituationen
Theorie	geschichtliche Entwicklung und prinzipieller Hintergrund
Kata	wahlweise Kodokan-goshin-jutsu oder Ju-no-kata

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm 4.Dan

Prüfungsschwerpunkte

Ab dem 4. Dan soll die Beschäftigung mit der Theorie der Sportart intensiviert werden. Die langjährige Erfahrung, die gesteigerten Kenntnisse und die daraus entstehende Kreativität sollen in dieser Stufe zum Ausdruck kommen und möglichst auch an andere weitergegeben werden.

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. Standtechniken

Die oben aufgeführten Wurfprinzipien sollen anhand von jeweils zwei unterschiedlichen Wurftechniken aus jeweils zwei unterschiedlichen, judotypischen, sinnvollen Situationen erläutert und demonstriert werden (nähere Erläuterungen zu den Wurfprinzipien im Begleitskript).
Der Prüfling muss sich auf alle Prinzipien vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen, um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

3. Bodentechniken

Grundsätzliche Verhaltensweisen am Boden, wie Angriffs- und Verteidigungsverhalten, sowie realistische Lösungsmöglichkeiten gegen alle Standardsituationen müssen erläutert, begründet und ausführlich demonstriert werden können. Dies gilt für das Angriffs- und auch für das Verteidigungsverhalten, sowohl in Ober- als auch in Unterlage. Zu unseren Standardsituationen des Bodenkampfes gehören:

- die Bauchlage
- die Bankposition
- die Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen)
- die Beinklammer (ein Bein ist geklammert, einfach oder doppelt)

Der Prüfling muss sich auf alle Standardsituationen vorbereiten, die Prüfungskommission soll 2-3 Beispiele auswählen um den Zeitrahmen nicht zu sprengen.

4. Theorie

Geschichtliche Entwicklung und die Judo-Prinzipien,
Der Prüfling soll die historische Entwicklung des Judo von den Ursprüngen in Japan bis zur Gegenwart in Deutschland skizzieren können.
Er soll die Bedeutung von Jigoro Kano und die von ihm entwickelten Prinzipien, **Sei-ryoku-zen-yo** und **Ji-ta-kyo-ei,** kurz beschreiben und bewerten.

5. Kata

Vor Beginn der Demonstration soll der Prüfling kurz die Prinzipien der von ihm gewählten Kata sowie die Besonderheiten gegenüber den Kata für den 1. bis 3. Dan mündlich erläutern. Die gewählte Kata wird im Judopass vermerkt.

Lexikon/neue japanische Begriffe

35.	**Jigoro Kano**	**Begründer des Judo**
36.	**Ji-ta-kyo-ei**	**Das moralisches Prinzip des Judo**
37.	**Sei-ryoku-zen-yo**	**Das technische Prinzip des Judo**
38.	**Goshin-jutsu**	**Selbstverteidigungs-Technik**
39.	**Ju-no-kata**	**Kata des Nachgebens**

Der Prüfling muss diese Begriffe erklären können.