

Judoverband Sachsen e. V.
Schwerpunkte der Dan-Prüfung
1. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten		Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten	
Nage-No-Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Aus dem Gokyo – No – Kaisetsu werden jeweils 3 Gruppen (Kyo) ausgelost. <p>Davon ist ein Kyo zur anderen Seite zu werfen (also z.B. zwei Kyo rechts und ein Kyo links oder umgekehrt werfen).</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben demonstriert werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Renraku-Waza <p>Demonstration unter Berücksichtigung verschiedener Angriffs- bzw. Wurfrichtungen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je 2 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen • je 1 Variante aus den 7 Armhebelgruppen • je 1 Variante aus den 7 Würgegriffgruppen <p>Alle Techniken sollen aus Standardpositionen des Bodenkampfes demonstriert werden. Von den 18 Techniken sollen 6 Bodentechniken gegen Bank/Bauchlage von Uke erfolgen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Übergänge Stand/Boden <p>davon je 2 gegen einem missglückten Angriff von Uke</p> <p>und</p> <p>je 2 aus einem nicht oder teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p>

Technisch-taktische und methodische Aufgabe		Judobezogene Selbstverteidigung
<p>Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter</p> <p>a) technisch/taktischen Aspekten (z.B. Situationen, Varianten) und</p> <p>b) trainingsmethodischen Aspekten z. B. Übungsformen zur Vervollkommnung (Dauer ca. 5 - 10 min)</p>	oder	<p>Selbstverteidigung / Notwehr entsprechend der JVS - Vorgaben</p>

**Schwerpunkte der Dan-Prüfung
Judoverband Sachsen e. V
2. Dan**

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten		Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten	
Katame-No-Kata	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Wurftechniken außerhalb der • Go-Kyo-No-Kaisetsu <p style="text-align: center;">jeweils 6 Techniken rechts und 6 Techniken links</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben demonstriert werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 12 Kaeshi-Waza <p style="text-align: center;">unter Berücksichtigung der</p> <p style="text-align: center;">Bewegungsübernahme, des Nachlassens der Spannung von Uke und des Herausgehens von Uke aus der Technik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • je 3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen • je 2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen • je 2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen <p>Alle Techniken sollen aus Standardpositionen des Bodenkampfes demonstriert werden, davon müssen aus den Standardpositionen Rückenlage Obermann und Rückenlage Untermann je 3 Techniken demonstriert werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Übergänge Stand/Boden, davon <p style="text-align: center;">je 2 entsprechend §16a der Wettkampfregel,</p> <p style="text-align: center;">je 2 entsprechend §16b der Wettkampfregel,</p> <p style="text-align: center;">je 2 entsprechend §16c der Wettkampfregel</p>

Technisch-taktische und methodische Aufgabe		Judobezogene Selbstverteidigung
Demonstration und Erläuterung von technisch-taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (einschließlich Übergänge Stand/Boden) Dauer ca. 5 – 10 min.	oder	Selbstverteidigung / Notwehr entsprechend JVS - Vorgaben

**Schwerpunkte der Dan-Prüfung
Judoverband Sachsen e. V.
3. Dan**

Kata	Standtechnik		Bodentechnik
	Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten		Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten
Gonosen-No-Kata	<ul style="list-style-type: none"> • je 3 Varianten zu 6 Wurftechniken aus sinnvollen Bewegungsvorgaben unter Berücksichtigung Fassarten, Eingänge, Auslagen, Wurfrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen: • Angriffsverhalten <ul style="list-style-type: none"> - Fassart erarbeiten - Fassart wechseln - Fintieren • Abwehrverhalten <ul style="list-style-type: none"> - Losreißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von 10 Renraku-Waza zwischen <ul style="list-style-type: none"> - Haltetechniken - Hebeltechniken und - Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen • Demonstration und Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardpositionen/-situationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des Angreifers und in der Rolle des Verteidigers

Technisch-taktische und methodische Aufgabe		Judobezogene Selbstverteidigung
Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktischen, und methodischen Aspekten (Dauer ca. 5 - 10 min.)	oder	Selbstverteidigung / Notwehr entsprechend der JVS - Vorgaben

**Schwerpunkte der Dan-Prüfung
Judoverband Sachsen e. V.
4. Dan**

Kata	Standtechnik	Bodentechnik
	Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten	Demonstration von Techniken unter Berücksichtigung von technisch-taktischen Gesichtspunkten
<p style="text-align: center;">Juno-Kata</p> <p style="text-align: center;">oder</p> <p style="text-align: center;">Goshin-Jitsu-No-Kata</p>	<p>Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien aus sinnvollen Bewegungsvorgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ashi-waza – 6 Techniken • Koshi-waza – 4 Techniken • Kata-waza – 4 Techniken • Te-waza - 2 Techniken • Sutemi-waza – 4 Techniken 	<p>Demonstration, Erläuterung, Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <p>a) Angriff in Ober- und Unterlage</p> <p>b) Verteidigung in Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardpositionen/-situationen (insgesamt mindestens 30 Aktionen)</p>

**Schwerpunkte der Dan-Prüfung
Judoverband Sachsen e. V.
5. Dan**

Kata	Komplexaufgabe Stand- und Bodentechnik
<p style="text-align: center;">Itsutsu-No-Kata und Koshiki-No-Kata</p> <p style="text-align: center;">oder</p> <p style="text-align: center;">Itsutsu-No-Kata und Kime-No-Kata</p>	<p style="text-align: center;">Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von 2 komplexen judospezifischen Themen aus unterschiedlichen Bereichen. Die möglichen Bereiche sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kata - Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen • Methodik - Wege zur Entwicklung von Judotechniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen (ca. 20 min) • Technik/Taktik - das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers (ca. 20 min)