

Allgemein (Stand: 27.01.2010)

Alle Aussagen beziehen sich auf die „neue“ Dan PO, welche am 01.01.2010 in Kraft getreten ist. (Änderungen ggü. der alten Dan PO sind mit blauer Schrift hervorgehoben).

Hier nun einige Hinweise, die allen Judoka einer noch besseren Prüfungsvorbereitung dienen sollen. Daneben sollte auch unbedingt das Begleitskript zur Dan PO gelesen werden, welches zum download breit steht (www.b-j-v.de oder www.judobund.de).

Teil- oder Gesamtprüfung

Seit einiger Zeit besteht in Bayern die Möglichkeit die Danprüfung zu teilen. Und zwar in zwei Teile: Kataprfung und Restprogramm. Hierbei steht es dem Prüfling frei, welchen Teil er zuerst ablegt. Wichtig ist, daß der andere Teil binnen einen Jahres (365 Tage) abgelegt werden muß, sonst verfällt die erste Prüfung (Ausnahmen wie etwa schwere Verletzungen können mit dem Prüfungsreferenten abgesprochen werden).

Weiterhin kann man aber auch die Danprüfung als Gesamtes an einem Tag ablegen.

Es hat sich herausgestellt, daß die Prüfungsergebnisse meistens durch eine Teilprüfung besser ausfallen. Auch der konditionelle Aspekt einer Gesamtprüfung darf nicht unterschätzt werden. Deshalb empfehlen wir die Gesamtprüfung nur Judoka, die konditionell und technisch auf hohem Niveau sind und über eine hohe Konzentrationsfähigkeit verfügen.

Auch hilft es, sich im Vorfeld eine Danprüfung anzusehen, um den Ablauf zu kennen und sich daraufhin vorbereiten zu können.

"eigenes Judo"

Ziel der Danprüfungen ist es neben einem hohen Maß an Grundtechniken vor allem sein eigenes Judo auf die Matte zu bringen und zu zeigen. Es geht vor allem bei den ersten Dangraden nicht darum ein unnötig breites Spektrum an "neuen" Judotechniken zu lernen, sondern das bisher erlernte in der Tiefe zu verstehen, etwas zu katalogisieren und wiederzugeben. Deshalb raten wir allen Prüflingen vor allem die Judotechniken zu zeigen, die man gut beherrscht - also rund um die eigene Spezialtechnik.

Ukeverhalten

Für die Anwendungsaufgaben im Boden und Stand sind verstärkt Uke-Reaktionen gefordert. Uke muß aktiv mitarbeiten und richtig reagieren. Die Techniken sollen dabei in einem komplexen Zusammenhang (Randori - siehe dazu Skript auf Internetseite www.b-j-v.de und Artikel von Ralf Lippmann im Judomagazin) gezeigt werden.

Judogrundsätze

Bei der Danprüfung müssen natürlich auch die beiden Judogrundsätze - das technische und das moralische Prinzip - eingehalten werden. Also technisch gutes Judo und Verantwortung dem Uke gegenüber.

"Tiefe statt Breite"

Generell gesprochen ist es bei der Danprüfung, gleich welcher Dangrad, besser in die Tiefe als in die Breite zu gehen. Das heißt lieber wenige Techniken im Detail erlernen als viele Techniken nur oberflächlich (sh. Hinweise bei den einzelnen Dangraden).

Lehrgänge zur Vorbereitung

Es werden in jedem Halbjahr folgende Lehrgänge zur Vorbereitung angeboten (**jeweils einer zentral in Ingolstadt und einer in Nordbayern im 1. Halbjahr bzw. Südbayern im 2. Halbjahr**). Dies sind im einzelnen:

für 1. Dan:

* Nage-No-Kata 1: Gruppe 1+2 und Zeremoniell

* Nage-No-Kata 2: Gruppe 3-5

für 2. Dan:

* Katame-No-Kata und Rensa-No-Kata

für 1.-3. Dan:

* Standtechniken

* Bodentechniken

* Theorie, Übungsformen, Spezialtechnik

für 3.-5. Dan ein Lehrgang mit Themen nach Wunsch

und das Bayerische Kata-Seminar (Kime-, Gonosen-, Ju-, Koshiki- Itsutsu-no-kata, Kodokan-goshin-jutsu)

Vorgeschrieben sind mindestens einer der oben genannten Technik- und ein Katalehrgang zur Vorbereitung auf den nächsten Dangrad. Der jeweilige Lehrgang muß auch bei Teilprüfung nachgewiesen werden (also bei Teilprüfung Kata mind. ein entsprechender Katalehrgang und bei Teilprüfung Restprogramm mind. ein Techniklehrgang). Man sieht aber anhand der Einteilung, daß es Sinn macht, möglichst viele der angebotenen Lehrgänge zu besuchen. Alle Lehrgänge sind nicht nur für die Danvorbereitung gedacht, sondern für jeden interessierten Judoka. Sie sind daher offen für alle Judoka (ÜL, Trainer, Kämpfer, Hobbyjudoka, etc.).

Sehr hilfreich ist es, wenn die Heimtrainer mit zu den Lehrgängen kommen, um das Gelernte im Training zu festigen.

Judoka, welche die Lehrgänge zur Prüfungsvorbereitung nutzen sollten allerdings schon mit Vorkenntnissen zu den Lehrgängen kommen (Reihenfolge der Kata und Prüfungsprogramm sollte bekannt sein, Stoffsammlung eigener Techniken sollte schriftlich aufgestellt worden sein).

Hinweise zur Anmeldung

* Nur mit neuestem Meldeblatt ([Stand 05.01.2010](#)), welches erhältlich ist von Sven Keidel (sven.keidel@b-j-v.de) oder als download auf der Internetseite des BJV unter Vereinsservice / Download (www.b-j-v.de). Wichtig: mit der Meldung frankierten Rückumschlag beilegen für die Bestätigung (darauf kann verzichtet werden, wenn man mit einer email Nachricht zufrieden ist).

* Meldeschluss ist etwa 4 Wochen vor dem ersten Prüfungstermin im Halbjahr (siehe Termin auf der Ausschreibung).

* Dazu beachten, daß das Meldeblatt **vollständig** ausgefüllt ist, da sonst die Anmeldung nicht bearbeitet wird. Bitte auch nicht vergessen einzutragen, wann die Prüfung abgelegt werden soll und ob Teil- oder Kompletprüfung. **Weiterhin müssen folgende Personen auf dem Meldeblatt unterschreiben und ihre Beurteilung abgeben:**

- **Abteilungsleiter des Vereins**

- **Bezirksprüfungsbeauftragter**

- **ein Mitglied des Danprüferteams**

- **der Prüfling selbst**

* Auch die Anmeldung zur zweiten Teilprüfung ist mit dem Meldeblatt und den entsprechenden Unterschriften vorzunehmen.

Der Bezirksprüfungsbeauftragter kontrolliert auch die Voraussetzungen und bestätigt diese mit seiner Unterschrift. Deshalb bitte alle Unterlagen bei ihm einreichen.

* Kopien der Unterlagen mitschicken (Judopaß, KR Lehrgang / Lizenz, KP Karte). Bei der Prüfung müssen alle Unterlagen im Original vorliegen (natürlich gültiger Judopaß).

* Nach Meldeschluß wird dann eine Bestätigung mit der genauen Zeiteinteilung verschickt (allerdings nur wenn ein frankierter Rückumschlag beigelegt wurde – dies kann auch durch Angabe der email Adresse ersetzt werden).

Voraussetzungen zur Prüfung

Bis Abschluß aller Prüfungssteile müssen die Voraussetzungen nachgewiesen werden.

- Vorbereitungszeit: 1. Dan - 2 Jahre, 2. Dan - 3 Jahre, 3. Dan - 4 Jahre etc. (können verkürzt werden um 1 Jahr durch 12 Wettkampferfolgspunkte oder Trainer- oder KR-Lizenz). Diese wird durch entsprechende Jahressichtmarken nachgewiesen.

- Zum 1. Dan muß man je nach Alter (Mindestalter 1. Dan ist 16 Jahre) unterscheiden.

Teilnehmer die noch nicht 18 Jahre alt sind werden nur zugelassen wenn sie mind. 12 Wettkampferfolge nachweisen können (Turniererfolgskarte erhältlich bei Sven Keidel sven.keidel@b-j-v.de oder der Geschäftsstelle oder im Downloadbereich der Internetseiten des BJV). Diese sind nachzuweisen durch Einträge in der Turniererfolgskarte.

Teilnehmer die über 18 Jahre alt sind können die Voraussetzungen entweder durch die 12 Wettkampferfolge oder einen Kampfrichterlehrgang (nicht älter als ein Jahr) bzw. eine gültige Kampfrichtlizenzen erbringen.

- Zum 2. Dan muß man außer der Vorbereitungszeit keine dieser o.a. Voraussetzungen erfüllen.

- Zu jeder Danprüfung sind der Nachweis von mind. einem Technik- und einem Katalehrgang (die vom Prüfungswesen Bayern ausgerichtet werden) vorgeschrieben.

Kosten

Die Vorbereitungslehrgänge kosten pro Teilnehmer 10,- €. Natürlich müssen auch Judoka bezahlen, die "nur" Uke sind, da diese mindestens ebenso viel lernen wie Tori.

Für die Prüfung (1.-5. Dan) fallen folgende Kosten an:

Gesamtprüfung oder Teilprüfung Technik (ohne Kata) 80,- €

Teilprüfung (nur Kata oder Wiederholung von 1-2 Teilfächern) 30,- €

Bei Bestehen der Prüfung fallen zusätzlich 16,- € für Prüfungsmarke und Urkunde an.

Nicht-Bestehen

Die Danprüfungen sind Leistungsüberprüfungen, bei denen es auch vorkommen kann, dass manche Leistungen als nicht ausreichend bewertet werden. Das sollte dazu führen, dass der Judoka seine Kenntnisse in dem Bereich vertieft und dann besser vorbereitet antritt. Um das im Vorfeld zu vermeiden, hilft folgendes Vorgehen:

- Besuch der angebotenen Lehrgänge zusammen mit dem Heimtrainer
- Den Stoff im Heimtraining aufbereiten und festigen
- Überprüfung bei einem Mitglied des Danprüferteams

Bei Danprüfungen müssen alle Prüfungsfächer mind. mit ausreichend bewertet sein, um die Prüfung zu bestehen. Ein Ausgleichen ist hier nicht möglich. Bei einer Bewertung von „nicht ausreichend“ in einem oder zwei Teilfächern, müssen nur diese wiederholt werden. Bei mehr als zwei Teilfächern muss die gesamte Prüfung wiederholt werden.

Prüfungen

Kata soll nur in weißen Judogi vorgeführt werden.

Die Kata kann auch bei der Bayerischen Katameisterschaft gezeigt und bei entsprechender Bewertung für die Danprüfung verwendet werden. Dabei wird ein Nichtbestehen nicht als "Durchfallen" gewertet und kann damit früher als nach der 3-Monatsfrist wiederholt werden. Wichtig ist allerdings, dass die Bewertungsmaßstäbe beim Katawettbewerb etwas anders sind als bei der Kataprüfung zum Dan. Bei der Katameisterschaft werden die Teilnehmer alle gleich nach einem Punkteschema bewertet und man muss zum Bestehen der Danprüfung im Fach Kata eine Mindestpunktzahl erreichen.

Um die Situation einer Kataprüfung zu üben empfiehlt es sich zum einen öfter vor Publikum (z.B. vor oder nach dem Training) die Kata zu zeigen. Zum anderen sollte man trainieren bei kleinen Fehlern weiter zu machen, also die Kata nicht abzubrechen und die Fehler verdrängen, damit man die restlichen Techniken gut absolvieren kann. Natürlich sollte nach Abschluß der Kata an den Fehlern gearbeitet werden.

Die Prüfer können natürlich nur bewerten, was sie auch sehen können. Deshalb sollte darauf geachtet werden die Techniken so vorzuführen, daß sie "sichtbar" sind. Am besten in Richtung der Prüfer werfen und bei den Bodentechniken die Techniken so abschließen, daß Ukes Kopf in Richtung der Prüfer weist.

Bewerbungen für die Ausrichtung von Danprüfungen:

Nachdem die Termine fest stehen und im Internet veröffentlicht sind, kann sich jeder Verein um die Ausrichtung einer Danprüfung bewerben. Hierzu genügt eine email an sven.keidel@b-j-v.de.

Voraussetzung ist die Bereitstellung einer Mattenfläche von 8x8 Metern plus 1m Sicherheitsfläche. Da die Danprüfungen mittlerweile mit sehr vielen Teilnehmern bestückt sind, ist es bei der Bewerbung von Vorteil, zwei (oder gar drei) Mattenflächen in abgetrennten Räumen (auch Mehrfachturnhallen) anbieten zu können.

Literaturhinweise und Videos

Hier nun einige von mir zusammengestellte Bücher und Videos, die für mein Empfinden hilfreich für die Danvorbereitung sind (natürlich gibt es noch viel mehr zu lesen und zu sehen).

Katavideos:

- Gute Videos mit tollen Erläuterungen (in Englisch) für die sieben Kodokan-Katas (Nage-no_kata, Katame-no-kata, Juno-no-kata, Goshin-jitsu-no-kata, Kime-no-kata, Koshiki-no-kata, Itsutsu-no-kata) gibt es beim Kodokan in Japan. Man kann sie übers Internet dort bestellen (www.kodokan.org oder auch www.fightingfilms.com)

- Bei Gerhard Steidele (www.steidele.de) gibt es gute Videos zur Rensa-no-kata und eine absolut zu empfehlende DVD zur Katame-no-kata.

- Für die Gonosen-no-kata (Nage-waza-ura-no-kata) empfiehlt sich das Buch von Mifune „Canon of Judo“ oder die Videos von Mifune auf youtube im Internet. Für die weiterhin gültige DJB Form gibt es ein sehr gutes Videoband beim DJB und den Judoshops.

- Weiterhin sind im Internet unter youtube gute Katavorführungen zu finden (aber auch viele schlechte). Bei Interesse an den Prüfungsreferenten wenden.

Bücher:

- Natürlich das Begleitskript zur Dan PO. Erhältlich per download auf der BJV oder DJB Seite.

- Sehr zu empfehlen ist das Buch "Best Judo" von Inokuma und Sato. Hierin sind nahezu alle relevanten Techniken für die Prüfung bis zum 2. Dan aufgeführt. Natürlich nicht nach den Anforderungen unseres Prüfungsprogramms kategorisiert.

- Teilweise überschneiden sich die Techniken mit denjenigen aus den beiden empfehlenswerten Büchern "Vital Judo" (Stand und Boden) von Sato und Okano. Diese sind allerdings nur noch sehr schwer zu bekommen.

- Dann noch das Standardwerk "Kodokan Judo" von Jigoro Kano. Dieses ist mittlerweile auch in Deutsch erhältlich.

- Das Buch „Kodokan Throwing Techniques“ von Toshiro Daigo ist das Non-plus-ultra Werk zur Einordnung von Wurftechniken. Alle vom Kodokan klassifizierten Wurftechniken werden hier beschrieben in 3 bis 4 Varianten (auch zur Vorbereitung 3. Dan sehr geeignet). [Dieses ist mittlerweile auch in Deutsch erhältlich \(der 1. Band\).](#)

- Für Kombinationen und Konter ist das Buch „Attacking Judo“ von Kashiwazaki und Nakanishi unbedingt zu empfehlen. Es zeigt auch viele Grundtechniken in sehr verständlicher Form.

- Für die Bodenprinzipien zum 4. Dan gibt es Hinweise im „großen“ Buch „Judo“ von Lehmann/Müller-Deck und „The Secrets of Judo“ von Watanabe/Avakian.

- „The Gokyo“ von Barnaby Chesterman erschienen bei Ippon Books (erhältlich in allen Judoläden).

- „Judo - Der Weg zum Erfolg“ von Gunter Bischof und Norbert Schöllhorn für alle Fragen zum „Training“ (Übungsformen etc.).

- „Ne waza - tome 7, Shime-waza, Kwansetsu-waza“ von Guy Pelletier und Claude Urvoy zur Vorbereitung Bodentechnik.

Zur Katavorbereitung empfehlen sich folgende Bücher:

- „Kata-Heft Nage-no-Kata“ von Andreas Schäfer (www.judo-heft.de)

- "Judo Formal Techniques" von Otaki und Draeger (Nage-no-kata und Katame-no-kata) in englisch

- Beim Nordrheinwestfälischen Judo-Verband gibt es im Internet auch Hinweise zur Nage-no-kata und Katame-no-kata: <http://www.nwdk.de/>

- "Kodokan goshin jitsu no kata" von Jochen Kohnert (Goswinstr. 6, 58093 Hagen)

Weitere Literaturhinweise sind in der Literaturliste zu finden, die von Prüfungsreferent Sven Keidel erstellt wurde und auf der BJV Internetseite unter Prüfungswesen zu finden ist.

1. Dan + 2. Dan

Vorkenntnisse:

Ziel ist es, dass der Prüfling beim 1. Dan alle Gokyo Techniken kennt. Deshalb sind diese bei den Vorkenntnissen mit abzu prüfen. Natürlich gehören zu den Vorkenntnissen auch alle anderen Techniken der Kyugrade. Beim 2. Dan sollten einige Wurftechniken auch aus zwei Situationen geworfen werden können (vgl. Kyu PO). Bei den Bodentechniken werden Techniken gefragt, die im Fach Bodentechnik nicht geprüft werden (vgl. Kyu PO: Verkettungen, Bank/Bauchlage, Rückenposition, Beinklammer, Befreiungen aus Haltegriffen).

Standprogramm

Die Vorführung der Wurftechniken sollte aus realitätsnahen Randorisituationen erfolgen. Im Fach Vorkenntnisse ist das erforderlich – Prüflinge zum 2. Dan sollten auch in der Lage sein, die Würfe aus zwei verschiedenen Situationen zu zeigen.

Bei der Vorführung der Kombinationen und Konter ist ebenfalls auf realitätsnahe Techniken zu achten. Diese sollen in einem komplexen Zusammenhang (Randori) gezeigt werden, um genügend Spannung zwischen Uke und Tori aufzubauen.

Bei den Kontertechniken muß Uke die Angriffstechnik "voll" ansetzen (dies bezieht sich auf die technische Ausführung) - lieber fällt Tori ausnahmsweise auf die Technik, wenn er zu langsam reagiert. Auf keinen Fall sollte Uke seine Angriffstechnik stoppen oder schwach ansetzen, um Tori das Kontern zu ermöglichen. Tori kann und soll natürlich schon zur Vorbereitung der Kontertechnik Schritte einleiten (z.B. optimale Faßart), um den Wurf zu verhindern.

Ähnliches gilt für die Kombinationen. Uke hat die Aufgabe nach angesetztem Wurf oder Finte zu reagieren (bitte keine falschen Reaktionen wie manchmal gezeigt). Auch hier gilt: lieber fällt Uke wenn er keine oder eine falsche Reaktion zeigt. Erst nach der Ukereaktion erfolgt die zweite Wurftechnik, welche die Reaktion ausnutzt.

Hierbei ist es zu empfehlen Kombinationen rund um die eigene Spezialtechnik zu zeigen und nicht unbedingt viele verschiedene Techniken zeigen zu wollen.

Der Teil zur Spezialtechnik entspricht einem Teil der früheren TTM Aufgabe (Technik-Taktik). Der Prüfling sollte frei seine Aufgabe vortragen. Bei Unklarheiten werden die Prüfer eingreifen und nachfragen, dem Prüfling "helfen", wenn er nicht weiter weiß und eine schriftliche Ausarbeitung vorgelegt hat. Außerdem weitere sinnvolle Fragen stellen, um die Leistung zu beurteilen.

Übergang Stand-Boden

Bei der Ausführung der Übergänge ist darauf zu achten, daß Tori versucht Ippon zu werfen und Uke dies verhindert (Ukeverhalten). Er kann dies beispielsweise durch ausweichen und abfangen (z.B. auf die Knie) tun oder beim Aufprall durch wegdrehen vom Tori, hindrehen zum Tori oder überdrehen auf den Bauch. Aus diesen Situationen soll Tori dann einen sinnvollen Übergang - am besten ohne seinen Griff aufzugeben oder zu wechseln - mit durchgehender Kontrolle zeigen.

Bodenprogramm

Es empfiehlt sich eine eigene Stoffsammlung zu erstellen. Das bedeutet alle Techniken aufzuschreiben, die man kann. In einem zweiten Schritt werden diese geordnet und den einzelnen Technikgruppen zugeordnet. Dann muß man nur noch die Lücken auffüllen, um das geforderte Prüfungsprogramm zeigen zu können. Der Vorteil bei dieser Methode ist, daß man sein "eigenes" Judo zeigt (s. o.)

Es wird Wert auf Exaktheit gelegt. Zudem sollen optimale Griffe, Kontrolle, Ausnutzung der Prinzipien des Bodenkampfes und realitätsnahe Techniken gezeigt werden. Dabei sollen die Techniken bis zum Ende durchgeführt werden, wobei die Dosierung eine wichtige Rolle spielt damit Uke nicht "zu früh" zur Aufgabe gezwungen wird bevor man die Technik im kompletten Zusammenhang erkennen kann. Um die Wirksamkeit zu demonstrieren soll Uke bei allen Techniken dosiertes Abwehrverhalten zeigen (also Befreiungsversuche) und am Ende durch abklopfen die Wirksamkeit deutlich machen (auch bei den Haltegriffen). **Da wesentlich weniger Techniken zu zeigen sind als früher, legen wir mehr Wert auf exakte Ausführung.**

Bei der Demonstration sind diese aus Standardsituationen des Bodenkampfes zu zeigen (für die Technik günstige Situation wählen - dazu wie oben beschrieben vorgehen und nicht zwanghaft versuchen für eine bestimmte Technik eine Situation zu suchen):

Angriff gegen Bank- oder Bauchlage (Oberlage)

Verteidigung in Bank- oder Bauchlage (Unterlage)

Angriff zwischen den Beinen (Oberlage)

Verteidigung bei Angriffen zwischen den Beinen (Unterlage)

Befreiung aus der Beinklammer (Oberlage)

Befreiung aus Haltegriffen (Unterlage)

evt. auch Übergang Stand-Bodenlage

evt. auch Übergänge zwischen Haltegriffen, Hebeln, Würgern nach entsprechenden Abwehrreaktionen von Uke

Übungsformen

Übungsformen vormachen (Uchi-komi, Tandoku-renshu sollte jeder Prüfling mit mind. 10er Serien vormachen können). Dies entspricht ebenfalls einem Teil der früheren TTM Aufgabe.

Theorie

Die Theoriefragen sollten zunächst an der Spezialtechnik erläutert werden. Der Prüfling kann dies frei erläutern, um danach weitere Fragen gestellt zu bekommen. Dies entspricht ebenfalls einem Teil der früheren TTM Aufgabe (v.a. beim 1. Dan).

Nage-no-Kata

Ukeverhalten muß sichtbar sein (Schub, Angriffe, Druckaufbau, Schläge, etc.)

Häufig aufgetretene Fehler:

- Grifftechniken sind nicht optimal (vor allem der Ärmelgriff ist oft zu nah am Handgelenk)

- Abstand Tori-Uke oft falsch (auch bei den Schlagtechniken)
- Harmonie der Bewegungen fehlt
- Platzaufteilung bei Seoi-nage, Uki-goshi (sollten in der Mattenmitte geworfen werden)
- Bei Tsuru-komi-goshi und Uchi-mata falscher Wurfeingang
- Druckaufbau bei Tomoe-nage nicht sichtbar
- Körperkontakt bei Ura-nage fehlt
- Sumi-gaeshi wird über die falsche Schulter geworfen
- Verständnis für Jigotai Stellung bei Sumi-gaeshi und Uki-waza fehlt
- Yoko-gake wird nicht in der Form geworfen, wie sie in der Nage-no-Kata üblich ist (anderes Prinzip als vielleicht bisher im Randori gelernt)

Katame-no-Kata

Ukeverhalten muß verstärkt sichtbar sein. Das bedeutet bei den Haltegriffen setzt Uke etwa drei starke Befreiungsversuche in verschiedene Richtungen an, auf die Tori entsprechend richtig reagiert. Auch bei den Würgegriffen verteidigt Uke und Tori kommt trotz Verteidigung mit den Techniken durch. Uke versucht ebenso die Hebeltechniken zu verteidigen, was aber nicht ganz so deutlich wird, da es in der Natur der Techniken liegt, daß sie schneller zur Wirkung kommen und daher die Verteidigung etwas schwächer sichtbar ist. Trotzdem ist sie vorhanden. Die Verteidigung / Befreiungsversuche setzt ein, nachdem die Technik angesetzt ist – vorher leistet Uke dosierten Widerstand.

Rensa-no-Kata

Ukeverhalten muß verstärkt sichtbar sein. Uke verhindert den Ippon - dadurch ergibt sich für Tori die Situation der Bodentechnik. Tori soll aber keinesfalls die Wurftechnik "schlecht" ansetzen, sondern es obliegt allein dem Uke, dafür zu sorgen, daß der Ippon verhindert wird. Hinsichtlich der Befreiungsversuche gelten die gleichen Anmerkungen wie bei der Katame-no-Kata.

3.Dan

Es wird empfohlen die vorbereiteten Techniken stichpunktartig schriftlich vorzulegen. Das Prüferteam kann dann eine Auswahl treffen, welche Techniken gezeigt werden sollen, wenn dadurch schon eine Notenbildung möglich ist.

Neben den Hinweisen für 1. und 2. Dan ist noch folgendes zu beachten:

Standprogramm

Bei Angriffs- und Verteidigungsverhalten sollte die eigene Kampfkonzeption im Vordergrund stehen sowie die Berücksichtigung verschiedener Gagnetypen (Rechts- / Linkskämpfer, verschiedene Griff- oder Standpositionen des Gegners etc.)

[Für die Definition der Kaeshi- und Maki-komi-waza kann man die Internetseite des Kodokan benutzen oder das Buch von Toshiro Daigo \(auch in Deutsch erhältlich: Wurftechniken des Kodokan Judo\).](#)

4.Dan + 5.Dan

Es wird pro Halbjahr ein Lehrgang für hohe Dangrade angeboten. Hierbei richten sich die Themen nach den Teilnehmer (deshalb bitte im Vorfeld Wünsche äußern).

Da die Fächer für hohe Dangrade jedoch viel komplexer sind als für die Grade 1-3 und auch wesentlich mehr Freiheiten zulassen, ist es schwierig Prüflinge konkret vorzubereiten. Vielmehr können allgemeine Hinweise auf den Lehrgängen gegeben und schon vorhanden Kenntnisse überprüft und verbessert werden. Gerade für hohe Dangrade ist ein großes Maß an Selbststudium unerlässlich. Auch die Vorbereitung mittels anderer geeigneter Lehrgänge (ÜL Aus- und Fortbildung, Techniklehrgänge) ist angeraten.

[Beim 4. Dan ist darauf zu achten, Prinzipien vorzustellen und nicht Technikbeschreibungen. Dies wird oftmals falsch gemacht.](#)

Niveau

Um eine ungefähre Einschätzung zu geben, kann man das Niveau des 4. Dans in etwa mit dem eines B-Trainers und das des 5. Dans mit dem eines A-Trainers vergleichen, was die methodischen Fähigkeiten und das Bewegungsvorbild anbelangt.

Es wird beim 4. Dans empfohlen die vorbereiteten Techniken (ca. 30 Beispiele im Boden wie im Stand) stichpunktartig schriftlich vorzulegen. Das Prüferteam kann dann eine Auswahl treffen, welche Techniken gezeigt werden sollen, wenn dadurch eine Notenbildung möglich ist.

Für den 5. Dans ist sowieso eine schriftliche Ausarbeitung erforderlich. Diese ist bei der Anmeldung zur Prüfung mit einzureichen. Bei der Prüfung selbst muß sie in dreifacher Ausführung vorliegen. **Es wird angeraten ein Konzept seiner Aufgaben etwa 3 Monate vor der Prüfung einzureichen, um frühzeitig Rückmeldung zu bekommen.**

Bei der Aufgabe der "Darstellung zweier verschiedener methodischer Wege" ist darauf zu achten, tatsächlich dieses Thema zu behandeln. Es geht also um methodische Wege (z.B. induktiver oder deduktiver Weg, Ganzheits- oder Teillernmethode, Erlernen über Spielformen, Methode nach Ohgo, etc.).

Prüfungsdurchführung

Beim 4. Dans soll der Judoka im Standprogramm erst alle Beispiele für die verschiedenen Bewegungsvorgaben oder Situationen zeigen. Im Anschluß daran wählen die Prüfer einige aus, die dann erläutert werden müssen. Natürlich muß der Prüfling auf alle vorbereitet sein.

Beim Bodenprogramm sollte darauf geachtet werden, daß allgemeine Verhaltensweisen und Prinzipien des Bodenkampfes erläutert werden. Diese sollen zwar an Beispielen gezeigt werden, die bloße Darstellung der Beispiele ist aber zu wenig. Der Judoka sollte zu allen Bodensituationen Beispiele zeigen können (ca. 30 Aktionen). Auch hier soll der Prüfling zunächst Beispiele aus allen Standardsituationen zeigen und erst danach die Prinzipien erläutern. Außerdem muss er in der Lage sein, diese allgemeinen Prinzipien auf weitere Situationen flexibel anwenden und erläutern zu können

Beim 5. Dans erhält der Prüfling für jedes Fach (Stand- oder Bodenprogramm) 20 Minuten Zeit für seine Darstellung. Anschließend erfolgt eine Diskussion mit dem Prüferteam.