

## Deutscher Judo-Bund e. V. SV-Prüfungsprogramm zum 1. Dan

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Techniken der Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden						
<b>Wurftechniken</b> (7 Aktionen)	Tsuri-goshi	O-soto-guruma	Sukui-nage	Uki-waza	Sumi-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Yoko-wakare
<b>Bodentechniken</b> (19 Aktionen)	Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame			Juji-gatame, Ude-garami Ude-gatame, Waki-gatame Hara-gatame, Kannuki-gatame Ashi-gatame		Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Ashi-jime	
<b>Anwendungsaufgabe Stand / SV</b> (max. 5min + 6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik im Stand unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung</li> <li>• Drei Verkettungen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation</li> <li>• Drei Abwehrtechniken gegen Umklammerungsangriffe</li> </ul>						
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vier Übergänge vom Stand in die Bodenlage unter Berücksichtigung technisch/taktischer Aspekte in der Selbstverteidigungssituation</li> <li>• Erarbeiten von je einer Bodentechnik bei eigener Rückenlage gegen Angriffe aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen unter Berücksichtigung der Prinzipien Atemi, Hebeln und Würgen</li> <li>• Verteidigungsverhalten gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden in Verbindung mit Atemi- und/oder Nervendrucktechniken</li> </ul>						
<b>Übungsformen</b>	Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand						
<b>Theorie</b>	Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftewirkung						
<b>Kata</b>	Nage-no-kata						

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

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Techniken der bisherigen Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden					
<b>Wurftechniken</b> (6 Aktionen)	Sode-tsurikomi-goshi	Yama-arashi	Hikkomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Morote-gari	Obi-otoshi
<b>Bodentechniken</b> (stichprobenartig, mindestens 20 Aktionen)	2 Varianten der 5 Osaе-komi-waza		2 Varianten der 7 Kansetzu-waza		2 Varianten der 7 Shime-waza	
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Stand / SV</b> (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird, im Kontext einer Selbstverteidigungssituation</li> <li>• Sechs Wurftechniken aus sinnvollen Selbstverteidigungssituationen auch beidseitig demonstrieren</li> <li>• Fünf Kombinationen von Atemitechniken unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation</li> <li>• Zwei Verteidigungstechniken gegen Atemiangriffe als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Ableiten)</li> </ul>					
<b>Anwendungsaufgabe</b> <b>Boden / SV</b> (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Uke greift zwischen den Beinen oder von den Beinen her an)</li> <li>• Erarbeiten von zwei Bodentechniken aus der Standardsituation Angriff in Reitposition</li> <li>• Je ein Abwehrverhalten gegen Atemiangriffe, Halten, Hebeln und Würgen</li> </ul>					
<b>Übungsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage-komi Formen, spezielle Uchi-komi Formen</li> </ul>					
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikeinteilung (Systematisierung – z.B. Go-kyo, Prinzipien)</li> <li>• die Arten des Techniktrainings</li> </ul>					
<b>Kata</b>	Katame-no-kata					

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

<b>Vorkenntnisse</b>	Alle Techniken der Kyu- und Dan- Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden		
<b>Wurftechniken</b>	Je 3 frei wählbare Kaeshi- und Maki-komi-waza aus dem Kodokan-Programm		
<b>Bodentechniken</b>	Prinzipien des Haltens und Befreiens	Prinzipien des Hebelns	Prinzipien des Würgens
<b>Anwendungsaufgabe Stand / SV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erläuterung von vier unterschiedlichen Möglichkeiten des Abwehrverhaltens in Selbstverteidigungssituationen</li> </ul>		
<b>Anwendungsaufgabe Boden / SV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von drei Verkettungen zwischen Atemi-, Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzen von Ukes Verteidigungsverhalten unter Berücksichtigung einer Selbstverteidigungssituation</li> <li>• Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung</li> </ul>		
<b>Übungsformen</b>	3 unterschiedliche Randoriaufgaben		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo-Werte</li> <li>• Rolle von Uke und Tori</li> <li>• Unterrichts- / Lehrmethoden</li> <li>• Differenzierung nach Zielgruppen</li> </ul>		
<b>Kata</b>	wahlweise Kime-no-kata oder Gonosen-no-kata		