

Hessischer Judo-Verband e.V.

Dan-Prüfungsordnung - 1. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Nage no kata	<p>Alle Wurftechniken der Go kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5 Techniken)</p> <p>5 Techniken der Go kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>5 Wurftechniken außerhalb der Go kyo</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.</p>	<p>5 Kombinationen</p> <p>5 Kontertechniken</p>	<p>3 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>2 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>2 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>	<p>4 Übergänge Stand/Boden davon</p> <p>2 aus einem missglückten Angriff von Uke und</p> <p>2 aus einem nicht oder nur teilweise erfolgreichen Angriff von Tori</p> <p>Erarbeiten von 6 Bodentechniken gegen die Standardsituation Bank-/Bauchlage von Uke, davon:</p> <p>2 Techniken von vorn</p> <p>2 von der Seite und</p> <p>2 von hinten/oben</p>

sowie

Technisch/taktische und methodische Aufgabe		Judobezogene Selbstverteidigung
<p>Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter</p> <p>a) technisch/taktischen Gesichtspunkten (z.B.: Situationen, Verhalten) und</p> <p>b) trainingsbezogenen Gesichtspunkten (z.B.: Übungsformen zur Vervollkommnung)</p> <p style="text-align: center;">(Dauer ca. 5-10 Minuten)</p>	oder	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die erste Gruppe der Kodokan goshin jutsu (sieben Techniken) 2. Zu jedem Angriff dieser Gruppe eine weitere Abwehr 3. Demonstration zweier Beispiele zur „Schutzwehr“ und „Notwehrhilfe“

Hessischer Judo-Verband e.V.

Dan-Prüfungsordnung - 2. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik	
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe
Katame no kata	<p>Alle Wurftechniken der Go kyo aus einer frei wählbaren Bewegungsvorgabe (stichprobenartig, mindestens 5 Techniken)</p> <p>10 Techniken der Go kyo beidseitig (nach eigener Wahl des Prüflings)</p> <p>10 Wurftechniken außerhalb der Go kyo</p> <p>Alle Techniken sollen aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen demonstriert werden.</p>	<p>10 Kombinationen</p> <p>10 Kontertechniken</p>	<p>4 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen</p> <p>3 Varianten aus den 7 Armhebelgruppen</p> <p>3 Varianten aus den 7 Würgegriffgruppen</p> <p>Alle Techniken sollen aus Standardsituationen des Bodenkampfes demonstriert werden.</p>	<p>6 Übergänge Stand/Boden davon</p> <p>2 aus einem mißglückten Angriff von Uke und</p> <p>2 aus einem nicht oder nur teilweise erfolgreichen Angriff von Tori und</p> <p>2 aus direktem Übergang Stand/Boden</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken gegen die Standardsituation: Uke ist in der Rückenlage und Tori zwischen Ukes Beinen.</p> <p>Erarbeiten von 3 Bodentechniken gegen die Standardsituation: Tori ist in der Rückenlage und Uke zwischen Toris Beinen.</p>

sowie

Technisch/taktische und methodische Aufgabe		Judobezogene Selbstverteidigung
<p>Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik (Wurftechnik) verhindert wird (Einschließlich Übergänge Stand/Boden)</p> <p style="text-align: center;">(Dauer ca. 5-10 Minuten)</p>	oder	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die erste und zweite Gruppe der Kodokan goshin jutsu (zwölf Techniken) 2. Zu jedem Angriff der zweiten Gruppe (fünf Techniken) eine weitere Abwehr 3. Demonstration zweier Beispiele zur „Trutzwehr“ und „Notwehrexzess“

Hessischer Judo-Verband e.V.

Dan-Prüfungsordnung - 3. Dan

Kata	Standtechnik		Bodentechnik
	Demonstration von Techniken	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
Gonosen no kata oder Kime no kata	3 Varianten zu 10 Wurftechniken aus sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen (stichprobenartig)	Demonstration und Erläuterung von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens mit je 2 Beispielen: 1. Angriffsverhalten - Fassart erarbeiten - Fassart wechseln - Fintieren - Kombinieren 2. Abwehrverhalten - Los reißen - Ausweichen - Übersteigen - Blocken - Kontern	Erarbeiten von 10 Verkettungen zwischen - Haltetechniken - Hebeltechniken und - Würgegriffen unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen Demonstration und Erläuterung von fünf Problemlösungen aus unterschiedlichen Standardsituationen des Bodenkampfes jeweils in der Rolle des Angreifers und in der Rolle des Verteidigers

sowie

Technisch/taktische und methodische Aufgabe	oder	Judobezogene Selbstverteidigung
Demonstration und Erläuterung eines Handlungskomplexes am Boden unter technisch/taktisch, methodischen und konditionellen Aspekten. (Dauer ca. 5-10 Minuten)	oder	1. Die ersten vier Gruppen der Kodokan goshin jutsu (achtzehn Techniken) 2. Zu jedem Angriff der dritten und vierten Gruppe (zusammen sechs Techniken) eine weitere Abwehr 3. Erläuterung zur „vorläufigen Festnahme durch jedermann“.

Hessischer Judo-Verband e.V.

Dan-Prüfungsordnung - 4. Dan

Kata	Standtechnik	Bodentechnik
	Komplexaufgabe	Komplexaufgabe
<p>Juno no kata</p> <p style="text-align: center;">oder</p> <p>Kodokan goshin jutsu</p>	<p>Demonstration und Erläuterung aller Wurfprinzipien mit 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicheln - Fegen - Blockieren/Stoppen - Ausheben - Rotieren/Verwringen - Selbstfallen (Sutemi) - Einhängen 	<p>Demonstration, Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Angriff in Ober- und Unterlage 2. Verteidigung in Ober- und Unterlage <p style="text-align: center;">jeweils zu allen Standardsituationen</p> <p style="text-align: center;">(mindestens 30 Aktionen)</p>

Hessischer Judo-Verband e.V. Dan-Prüfungsordnung - 5. Dan

Kata	Komplexaufgabe Stand- und Bodentechnik			
<p>Itsutsu no kata und Koshiki no kata</p>	<p style="text-align: center;">Schriftliche Ausarbeitung, mündliche und praktische Darstellung von 2 komplexen judospezifischen Themen aus den 3 Bereichen:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p>Kata</p> <p>Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p>und/oder</p> <p>Methodik</p> <p>2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judo-techniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p>und/oder</p> <p>Technik/Taktik</p> <p>Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers/einer bestimmten Kämpferin</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">(jeweils ca. 20 Minuten)</p>	<p>Kata</p> <p>Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p>	<p>und/oder</p> <p>Methodik</p> <p>2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judo-techniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen</p>	<p>und/oder</p> <p>Technik/Taktik</p> <p>Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers/einer bestimmten Kämpferin</p>
<p>Kata</p> <p>Entwicklung einer eigenen Kata mit ca. 15 technischen Elementen</p>	<p>und/oder</p> <p>Methodik</p> <p>2 unterschiedliche methodische Wege zur Entwicklung von Judo-techniken unter Berücksichtigung von Übungs- und Spielformen</p>	<p>und/oder</p> <p>Technik/Taktik</p> <p>Das Handlungsrepertoire eines bestimmten Kämpfers/einer bestimmten Kämpferin</p>		