

# Vorbereitungsblatt zur Prüfung für den 1. Dan – neue Prüfungsinhalte – ab 2024

Name: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_

## Pflichtprogramm

Nage-waza (Würfe)				
Würfe 7. Kyu	Morote-seoi-nage	O-goshi	Uki-goshi	De-ashi-barai
Würfe 6. Kyu	Ippon-seoi-nage	Tai-otoshi	O-uchi-gari	Ko-soto-gake
Würfe 5. Kyu	Tsurikomi-goshi	Sode-tsurikomi-goshi	Sasae-tsurikomi-ashi	Ko-uchi-gari
Würfe 4. Kyu	O-soto-gari	Harai-goshi	Uchi-mata	Koshi-guruma
<b>Alle Techniken des Grundprogramms (7. bis 4. Kyu) sollen auf Niveaustufe 3 beherrscht werden. Das bedeutet: vollständige Umsetzung des technischen Prinzips bei dynamischer Ausführungsgeschwindigkeit!</b>				
Würfe 3. Kyu	Tomoe-nage	Tani-otoshi	Okuri-ashi-barai	Tsuri-goshi
Würfe 2. Kyu	Soto-makikomi	Sumi-gaeshi	Ashi-guruma	Utsuri-goshi
Würfe 1. Kyu	Ura-nage	Ko-uchi-makikomi	Uki-otoshi	Kata-guruma
<b>Ergänzung</b>	Yoko-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	Hane-goshi	Ko-soto-gari
	Yoko-gake	Ushiro-goshi	Uki-waza	Ko-uchi-gari
	Yoko-guruma	O-guruma	O-soto-guruma	Sukui-nage
	Yoko-wakare	Hane-makikomi	Hiza-guruma	O-Soto-otoshi
<b>Alle Techniken des Erweiterungsprogramms (3. bis 1. Kyu) sowie der Techniken in der Ergänzung (Gokyo-no-waza) müssen mit Niveaustufe 2 beherrscht werden. Das bedeutet: weitgehende Umsetzung des technischen Prinzips bei moderater Ausführungsgeschwindigkeit</b>				
zwei Kombinationen				
zwei Konter				
zwei Finten				
zwei Lösungen für Ai-yotsu				
zwei Lösungen für Kenka-yotsu				

➔ Alle Würfe aus freien Interaktionen, die Kombinationen, Konter, Finten sowie die Lösungen für Ai-yotsu (gleicher Griff) und Kenka-yotsu (gegengleicher Griff) sollen in dem Wurfprogramm integriert werden.

Katame-waza (Bodentechniken)					Standardsituationen
7. Kyu	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame	Übergang Werfen – Halten
6. Kyu	Ushiro-kesa-gatame	Ura-gatame	Uki-gatame	Kuzure-kami-shiho-gatame	Umdrehen gegen Bauchlage
5. Kyu	Befreiungen aus den Haltegriffen mittels				
	→ sich auf den Bauch drehen	→ ein Bein klammern	→ zwischen die Beine nehmen	→ durch Brücke überrollen	Angriff gegen die Bank
4. Kyu	Juji-gatame	Ude-garami	Waki-gatame	Ude-gatame	Angriff aus der eigenen Rückenlage
					Angriff gegen die generische Rückenlage
3. Kyu	Hiza-gatame	Sankaku-gatame	Ashi-gatame	Hara-gatame	Positionswechsel
2. Kyu	Gyaku-juji-jime	Okuri-eri-jime (Koshi-jime)	Hadaka-jime	Kataha-jime	Positionswechsel
1. Kyu	Okuri-eri-jime	Sode-guruma	Sankaku-jime	Tsukkomi-jime	Positionswechsel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen → Bank, Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage</li> <li>• mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und Unterlage</li> </ul>					

Kata (verpflichtend)			
Nage-no-kata (Gruppe 1 – 3)	Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza
<b>oder</b> Ju-no-Kata (Gruppe 1 – 2)	Gruppe 1: Ikkyo		Gruppe 2: Nikyo

Wahlbereich (Erfüllung eines der fünf Bereiche)	
Kata <b>oder</b> Lizenzen <b>oder</b> Wettkampf <b>oder</b> Selbstverteidigung <b>oder</b> Taiso	
Nage-no-kata (Gruppe 4 – 5)	Ma-sutemi-waza
Demonstration als Tori	Yoko-sutemi-waza
<b>oder</b> Ju-no-kata (Gruppe 3) – Demonstration als Tori	
<b>oder</b> Katame-no-kata (Osaekomi-waza) – Demonstration als Tori	
<b>oder</b> Goshinjutsu-no-kata (Gruppe 1 und 2) – Demonstration als Tori, ohne Waffen	
<b>oder</b> eine Kodokan-Kata nach freier Wahl mit mindestens 15 Techniken als Uke demonstrieren	
<b>Lizenzen:</b> eine gültige Trainer-C-Lizenz	
<b>Wettkampf:</b> 10 Kampfpunkte seit der letzten Graduierung oder wahlweise Qualifikation für eine deutsche Meisterschaft	
<b>oder Wettkampf:</b> Demonstration und Erläuterung der individuellen Kampfkonzeption einschließlich Trainingsformen für je eine Technik im Stand und am Boden	
<b>Selbstverteidigung:</b> Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz (Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung. Tori am Boden in Rückenlage: Angreifer wird zu Boden gebracht Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte (Näheres siehe DJB Anforderungen zum 1. Dan)	
<b>Taiso:</b> jeweils 10 judotechnische Aktionen im Stand und am Boden	