

# Vorbereitungsblatt zum 1. Dan – neue Prüfungsinhalte

**Kontrolle:** Kenne und beherrsche ich die folgenden Techniken?

Nage-waza (Würfe)							
<b>Grundprogramm</b>	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>							
<b>Erweiterungsprogramm</b>	Würfe 3. Kyu	Tomoe-nage		Tani-otoshi		Okuri-ashi-barai	Tsurigoshi
	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 Techniken der Gokyo-no-waza</b>		Yoko-otoshi		Harai-tsurikomi-ashi		Hane-goshi	Ko-soto-gari
		Yoko-gake		Hiza-guruma		Hane-makikomi	Ko-uchi-gari
		Yoko-guruma		O-guruma		Sumi-otoshi	Sukui-nage
		Yoko-wakare		O-soto-guruma		Uki-waza	Ushiro-goshi
		Ko-uchi-gake		Yama-arashi		Seoi-otoshi	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>							



→ 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.

### Notizen für die Auswahl der Techniken

zwei Kombinationen		
zwei Konter		
zwei Finten		
zwei Lösungen für Ai-yotsu gleicher Griff		
zwei Lösungen für Kenka-yotsu gegengleicher Griff		

### Katame-waza (Bodentechniken)

7. Kyu	Kesa-gatame	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame
6. Kyu	Ushiro-kesa-gatame	Ura-gatame	Uki-gatame	Kuzure-kami-shiho-gat.
5. Kyu	<b>Befreiungen aus den Haltegriffen mittels</b>			
	→ sich auf den Bauch drehen	→ ein Bein klammern	→ zwischen die Beine nehmen	→ durch Brücke überrollen
4. Kyu	Juji-gatame	Ude-garami	Waki-gatame	Ude-gatame
3. Kyu	Hiza-gatame	Sankaku-gatame	Ashi-gatame	Hara-gatame
2. Kyu	Gyaku-juji-jime	Okuri-eri-jime (Koshi-jime)	Hadaka-jime	Kataha-jime
1. Kyu	Okuri-eri-jime	Sode-guruma	Sankaku-jime	Tsukkomi-jime

- je eine Variante jeder Katame-waza aus dem Grund- und Erweiterungsprogramm als Lösung von Standardsituationen → Bank, Bauchlage, Beinklammer, Rückenlage
- mindestens je eine Lösung für jede Standardsituation in Ober- und Unterlage

Standardsituationen	Notizen für die Auswahl der Techniken	
Übergang Werfen – Halten		
Umdrehen gegen Bauchlage		
Angriff gegen die Bank		
Angriff aus der eigenen Rückenlage		
Angriff gegen die generische Rückenlage		
Positionswechsel – 1		
Positionswechsel – 2		
Positionswechsel – 3		

Kata (verpflichtend)			
<b>Nage-no-kata</b> (Gruppe 1 – 3)	Te-waza	Koshi-waza	Ashi-waza
<b>oder Ju-no-Kata</b> (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		
<b>Nage-no-kata</b> (Gruppe 4 – 5)	Ma-sutemi-waza	Yoko-sutemi-waza
<b>Demonstration als Tori</b>		
<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		

Zusammengestellt von Jens Eggert, Judo Club Horb